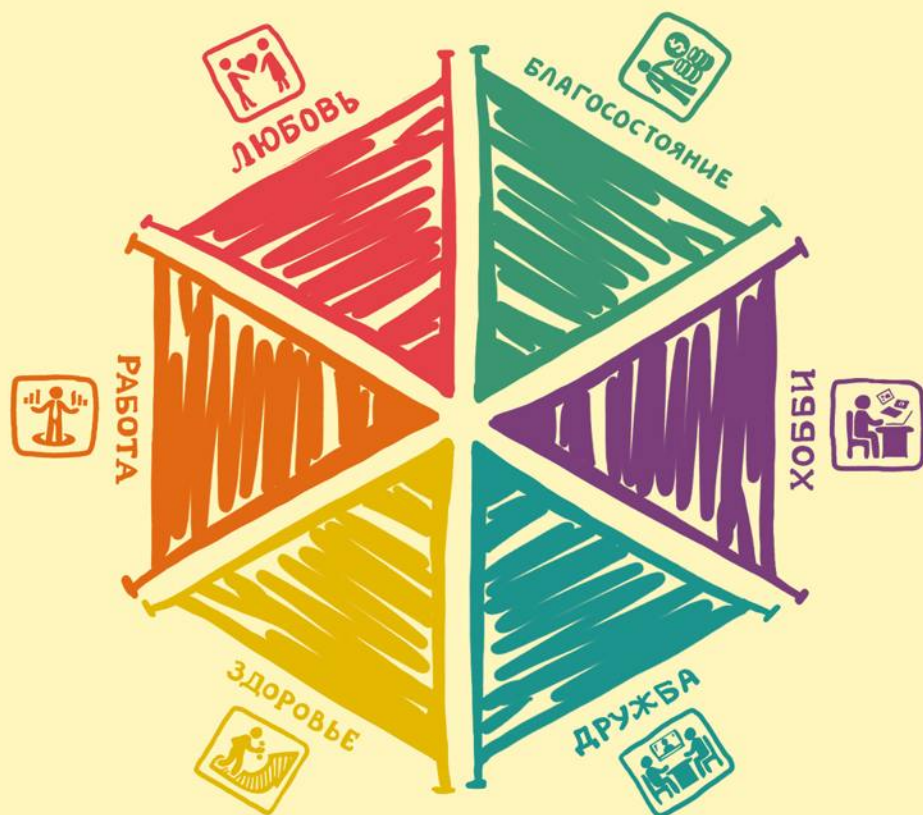


РАДИСЛАВ ГАНДАПАС

ПОЛНАЯ Ж

жизнь как бизнес-проект



книга про счастье



РАДИСЛАВ ГАНДАПАС



ПОЛНАЯ Ж

ж и з н ь к а к б и з н е с - п р о е к т



к н и г а п р о с ч а с т ь е

Москва

Издательство АСТ

УДК 159.9
ББК 88.37
Г19

Гандапас, Радислав.

Г19 Полная Ж : жизнь как бизнес-проект / Радислав Гандапас. – Москва : Издательство «АСТ», 2018. – 256 с.

ISBN 978-5-17-103930-1.

Многие уверены, что успех – это материальное благополучие и на пути к нему нужно обязательно чем-то жертвовать. Большинство из нас посвящают гораздо больше времени планированию своего бизнеса или карьеры, чем планированию собственной жизни. В итоге мы часто видим успешных, но на самом деле сильно уставших и не очень счастливых людей. Поэтому настоящее решение – научиться полноценно жить не вместо бизнеса, а вместе с успешным бизнесом.

Полноценная жизнь включает в себя удовлетворение всех основных потребностей человека. Это любовь, дружба, благосостояние, работа, здоровье и хобби. Считается, что удовлетворенность всеми шестью составляющими является показателем полноценности жизни. И основной смысл стратегии полноценной жизни заключается в том, чтобы восстановить утраченный баланс, а затем поддерживать его и наращивать степень удовлетворенности. Разумеется, баланс составляющих восстановить гораздо проще, чем поддерживать его постоянно. Но именно это и является полноценной жизнью – умение держать руку на пульсе и подтягивать те сферы, которые отстают, находить свою точку равновесия, свое счастье.

Учиться жить полной жизнью надо здесь и сейчас. Сейчас, когда мечты не теряют свою актуальность, и мы еще можем сами выстроить свою стратегию счастья. Ведь именно счастье – основная категория баланса полноценной жизни. И именно о нем эта книга.

**УДК 159.9
ББК 88.37**

ISBN 978-5-17-103930-1.

© Гандапас Р.
© ООО «Издательство АСТ»

ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйте, мои дорогие читатели!

Я задам вам простой вопрос: «Как жизнь?». Вам часто приходилось слышать этот вопрос и задавать его, не правда ли? И вы часто отвечали что-то вроде «нормально». И слышали в ответ то же. Это формальный вопрос и формальный ответ. Но сейчас я попрошу вас задуматься и ответить, как вы на данный момент оцениваете свою жизнь. Нормально? Хорошо? Отлично, как никогда? Плохо, как никогда? Книга «Полная Ж: жизнь как проект» научит вас управлять своей жизнью, делать ее лучше, интереснее, приятнее — полноценнее. Стоит ли читать ее, если дела ваши лучше некуда? Давайте вспомним, что было написано на обратной стороне кольца царя Соломона: «Все проходит, пройдет и это». Как бы ни были хороши ваши дела, в любой момент это может измениться. Вспомните, не бывало ли в вашей жизни случаев, подобных следующим:

1. Вы наслаждались любовью, вам казалось, что возникшие отношения — навсегда. Еще утром вы строили



планы на будущее. А вечером того же дня внезапная ссора из-за пустяка — и вы снова «в активном поиске». Все прошло.

2. Вы гордились крепкой дружбой и радовались, что вам повезло с другом, как мало кому. Вам казалось, что вы готовы за своего друга отдать жизнь, если придется, и были уверены, что и он готов поступить так же. И вот в компании малознакомых людей вы слышите рассказ о некоем человеке, который хвалится тем, что обманывает своего партнера по бизнесу. В героях рассказа вы узнаете себя и «друга». Дружбе конец, на душе мерзко. Все прошло.
3. Вы достигли финансового успеха. Вырвались из наследственной бедности, вам больше не нужно экономить. Можно наслаждаться жизнью и приумножать богатство. Но грянул финансовый кризис, зависло несколько крупных сделок, подвел поставщик, атаковали налоговики, «кинули» партнеры. И вот от бывшего благополучия нет и следа. Снова нужно думать, как обеспечить хоть какую-то доходность. Все прошло.

Но припомните, как происходило и обратное:

1. Уже не надеясь встретить любовь, вы смирились с одиночеством как с неизбежностью. Стали искать и находить в нем преимущества. Мимолетные связи бывали, да, но они лишь укрепляли вас в мысли, что любовь —

не для вас. Если она вообще существует. И тут... случайная встреча, ни на что не похожие чувства, моментальное сближение, и вот уже вы не представляете, как раньше жили друг без друга.

2. Друзья детства остались в детстве, а в нынешней жизни немало приятелей, товарищей по работе. Но друга, настоящего друга нет. Годы и годы. И где-то вы даже слышали, что друзья бывают только из юности, что в зрелые годы они не появляются. И вдруг на вечеринке у общих друзей, или в салоне самолета, или в фитнес-клубе — знакомство, слово за слово, и будто дружили всю жизнь.
3. Финансовые проблемы заедали, не ладился бизнес, не складывалась карьера. И вдруг череда удачных сделок, масштабное предложение, удачный поворот на рынке и... не было ни гроша, и вдруг алтын! Все наладилось, пошло в гору.

Все проходит. И порой проходит внезапно. Читая эту книгу, вы будете вооружены на те случаи жизни, когда что-то пойдет не так. Но ради одной этой цели не стоило писать книгу. **Вы получите нечто более ценное — возможность избежать таких внезапных перемен. Сможете сделать свою жизнь более устойчивой к потрясениям и неприятным сюрпризам. Сделать жизнь... более жизнеспособной.** Как вам такая цель?





Если вы ответили на вопрос, что я задал в самом начале: «Жизнь моя ужасна, как никогда прежде. Дела идут из рук вон плохо. Я уж и не знаю, может ли быть хуже». Ну или что-то вроде того. Стоит ли читать книгу? Ведь все проходит, пройдет и это. Да, несомненно, и это пройдет. Но когда? Вы уверены, что доживете до этого момента? Что если я скажу, что книга научит вас тому, как приблизить этот момент и впредь снизить до минимума вероятность того, что подобное положение дел повторится?

И еще вопрос в том, пройдет оно само собой или пройдет по нашей воле. Мы можем приложить к этому наши целенаправленные усилия, наше невероятное желание, или мы позволим обстоятельствам самим изменить нашу жизнь? Даже если мы не будем ничего делать с нашей ситуацией, она изменится. Вот сейчас вы сидите и читаете эту книгу. Вы вроде бы ничем, кроме чтения, не занимаетесь, но ваши отношения с вашим мужем или женой меняются: проходят годы, возникает привыкание, в ее или его жизни происходят некие события, она смотрит какое-то кино, читает какую-либо книгу или с кем-то общается. Возможно, он или она уже принимает какое-то важное решение, которое в самое ближайшее время изменит вашу жизнь.

Вы читаете эту книгу и не занимаетесь прямо сейчас вашим здоровьем. Вы не улучшаете его и не ухудшаете, но ваше здоровье меняется. Погибают клетки, выделяются

гормоны, размножаются бактерии, незаметно развивается какое-то заболевание, а в другой части организма так же незаметно что-то восстанавливается.

И сейчас незаметно и неизбежно меняются ваши отношения с вашими детьми и друзьями, меняется ваша карьера. Вы сейчас, сидя с книгой в руках, не занимаетесь карьерой, но она меняется, потому что к руководителю приходит новая информация, в компании появляются новые люди, возникают какие-то новые задачи, с которыми вы, возможно, не готовы справиться, и ваша карьера меняется прямо сейчас. Вы становитесь богаче или беднее. Ценность денег, которыми вы располагаете, меняется ежечасно. Растет или падает цена на вашу недвижимость. А ваша машина, несомненно, дешевеет.

Мы меняемся, наши жизни меняются самопроизвольно и постоянно. Но развитие, улучшение крайне редко происходит самопроизвольно! Не может само собой улучшиться здоровье, не могут сами собой улучшиться отношения, не может сама собой улучшиться карьера.

Я пишу эту книгу для того, чтобы у вас была возможность осознанно и целенаправленно производить изменения в своей жизни, чтобы вы могли сделать ее такой, какой вы хотите ее видеть.

Это не означает, что, как по мановению волшебной палочки, используя эти методики, вы измените ее, и она будет именно такой. Несомненно, всегда будут обстоятель-





ства, которые будут влиять на вашу жизнь. Но хозяин своей жизни стремится сделать так, чтобы его влияние на жизнь было максимальным, точно так же, как хозяин своего дома. Его могут затопить соседи, но это не значит, что он должен отказаться следить за ним — прибирать в нем, создавать уют, расставлять мебель — лишь на том основании, что может произойти что-то непредвиденное. В конце концов, в дом может даже самолет врезаться, но это не избавляет нас от необходимости управлять домом, ухаживать за ним ежедневно.

Да, произойти может любая случайность, но лучше, чтобы мы максимально влияли на то, что происходит в нашей жизни, не правда ли?

Возможно, вы затруднились с ответом. Потому что очень трудно оценивать жизнь в целом. В чем-то жизнь идет отлично, в чем-то — хуже некуда. Как правило, так и бывает. Но общая оценка жизни дается по худшему показателю, как в командной велогонке результат команды определяется по последнему гонщику. Если болит один зуб, нас вряд ли успокоит, что здоровы все остальные. Если левая туфля жмет, нам не легче от того, что правая впору. Мы склонны обобщать и, если остро недовольны одним аспектом жизни, оцениваем негативно жизнь в целом.

Ну и, наконец, убийственный аргумент в пользу чтения этой книги — она может сохранить вам жизнь. Да-да, это не

фигура речи. В самом буквальном смысле, оставить вас живым в ситуации, оказавшись в которой многие до вас жить перестали. Перестали по своей воле или в силу на первый взгляд случайно сложившихся обстоятельств. Если вы уже дочитали до этого места, продолжайте. Каждая следующая прочитанная страница будет вкладом в ваш главный проект — проект «Полноценная жизнь».

Мы меняемся, наши жизни меняются самопроизвольно и постоянно. Но развитие, улучшение крайне редко происходит самопроизвольно! Не может само собой улучшиться здоровье, не могут сами собой улучшиться отношения, не может сама собой улучшиться карьера.





КАК
ПОЯВИЛАСЬ
ЭТА КНИГА

Однажды передо мной встала задача изучить английский язык для работы. Времени для этого у меня было немного. И я понимал, что в мои годы для того, чтобы получить навык, лучше заплатить больше, но пользоваться услугами более квалифицированного специалиста, чем долго заниматься без уверенности в результате. И вот такого специалиста (его звали Арсений) мне посоветовали друзья. В тот момент у Арсения не было свободного времени для меня, мне пришлось ждать месяца полтора, и наконец он согласился со мной встретиться для предварительного пробного занятия.

И вот мы сидим за столом друг напротив друга. И между нами происходит следующий диалог:

- Для каких целей вам нужен английский?
- Я хотел бы общаться на английском языке и использовать его для работы.
- Как вы оцениваете уровень, на котором хотели бы языком владеть?
- Я хотел бы владеть английским в совершенстве.





— А как вы оцениваете уровень, на котором находитесь сейчас?

— Оцениваю уровень как нулевой.

— А прежде вы изучали английский?

— Да, изучал.

— И как долго?

— Больше тридцати лет.

— И сколько же времени вы даете мне для того, чтобы вывести вас на уровень владения языком в совершенстве?

— Я реалист, и поэтому мне не нужны быстрые результаты, я готов выделить на это полгода.

Арсений усмехнулся: «Да, тридцать лет — и ноль. А потом полгода — и в совершенстве. Действительно, реалист!». Он мне объяснил, что, во-первых, никакого понятия «владение английским в совершенстве» не существует; что английский в совершенстве — это выдумка не слишком профессиональных преподавателей английского, поскольку даже носители английского языка не могут успеть за постоянно меняющимся языком, поэтому стремиться к этому не стоит.

Во-вторых, английский не может быть на нулевом уровне. Он спросил на английском, как меня зовут, чем я занимаюсь, задал еще кое-какие вопросы, и я без труда на них ответил. И он привел меня к мысли, что мой стартовый уровень все равно не ноль, что я слишком занижаю тот уровень английского, которым владею.

После чего мы с ним стали заниматься, и довольно успешно, но в моем рассказе это уже не так важно. А важно следующее. Довольно часто у людей есть идея, какой должна быть жизнь, что она должна быть идеальной, как английский в совершенстве. Как в мечтах дошкольницы: дворец, принц, платья, пажи и балы. Но в реальности нет никакой идеальной жизни. **Жизнь — это динамика, постоянные изменения, в ней все время что-то смещается, меняются наши критерии...** И испытывать недовольство жизнью на том основании, что она не идеальна, это так же смешно, как верить в то, что существует английский в совершенстве и расстраиваться, что владеешь им не на этом уровне. Или на том основании, что нет ни дворцов, ни пажей.

17

Такая идея существует как о жизни в целом, так и в отношении ее составляющих. Жена должна быть умница и красавица, всегда в хорошем настроении. Всегда при деле, но всегда свежая и отдохнувшая. Всегда может вкусно накормить, но при этом всегда готовая к сексу, и так далее. И муж должен быть такой, «чтоб не пил, не курил, и цветы всегда дарил, был к футболу равнодушен и в компании не скучен, и к тому же, чтобы он и красив был, и умен», как пелось в одной популярной песне. И здоровье всегда должно быть безупречно, и денег должно быть всегда вдоволь, и работа должна быть ежеминутно в радость, и времени свободного должен быть вагон. И если что из этого хоть на йоту не так, это вполне достаточный повод для переживаний и сетований на судьбу-злодейку.





Ситуация же в реальности обычно не так плоха, как кажется. Мой английский, который ноль, на самом деле во-все не ноль. Так и любая промежуточная ситуация у любого человека в жизни не безнадежна, из любой ситуации существует выход. Как гласит не слишком пристойная шутка: «Даже если вас съели, у вас есть, по крайней мере, два выхода». Но для того чтобы этот выход (или эти выходы) найти, нужно избавиться от радикального дуализма: вот, дескать, у меня жизнь отстой, а где-то там существует некая идеальная жизнь, к которой я хотел бы прийти.

Или: «Вот есть же люди. У них жизнь, как жизнь, мужья, как мужья, а у меня ситуация безвыходная!» Она не безвыходная. И это — основополагающий принцип. У любого из нас ситуация не безнадежна, и не нужно стремиться к некоему идеалу, которого, к тому же, и не существует. Не стоит ожидать и каких-то моментальных и радикальных изменений. Нельзя годами пренебрегать женой, обижать ее и изменять, а потом вдруг раз — и наладить с ней прекрасные отношения одним поступком или одним подарком. Нельзя в профессиональной жизни годами игнорировать все новое, отказываться от обучения новым методам работы, не проявлять инициативы и вдруг — за полгода сделать блестящую карьеру. Про здоровье даже говорить не буду, многие из вас прекрасно знают, что наивно пытаться восстановить его за считанные недели к дню рождения или к пляжному сезону.

Я это говорю вовсе не для того, чтобы демотивировать вас. Просто нам необходимо реалистично смотреть на вещи и понимать, какие реальные результаты и за какое время мы можем получить. Книга не о чудесных способах моментально все исправить. Она о постоянной, осознанной и кропотливой (порой) работе по управлению своей жизнью таким образом, чтобы она максимально нас удовлетворяла.

Начав тогда заниматься английским с Арсением, я продолжаю это делать и по сей день, хотя минуло уже гораздо больше полугода. Вот и сегодня по дороге из аэропорта я слушал подкасты на английском языке, читал блог англоязычного автора. Уже изданы в Лондоне две мои книги, уже прошла презентация, я уже веду блог и аккаунты в англоязычных социальных сетях, выступаю по-английски со сцены, но еще не считаю, что я овладел языком в совершенстве. Я продолжаю совершенствовать его дальше.

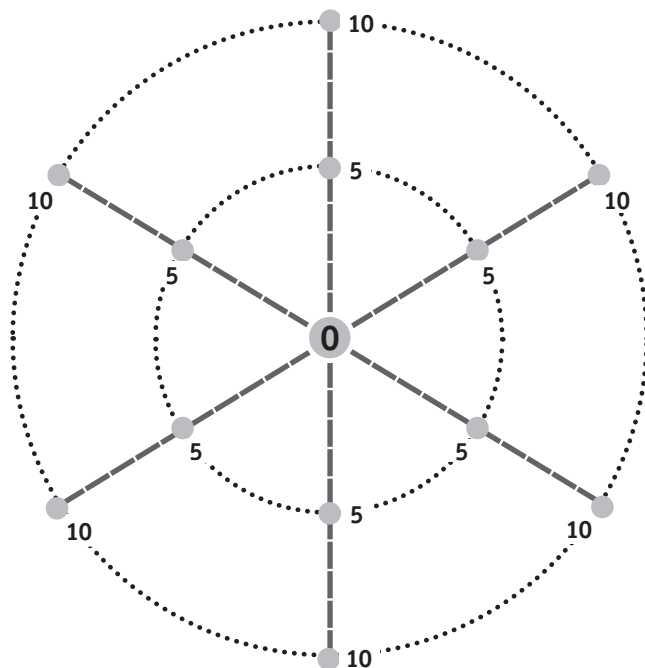
Так же я не считаю, что достиг совершенства в своей профессии — проведении тренингов и семинаров. Несмотря на внушительный список профессиональных достижений, я продолжаю почти ежедневно делать что-то, что может повысить мой профессиональный уровень. Так, однажды я участвовал в тренинге для тренеров, где мы получили шуточное задание сделать тренинг, которого не может быть. И я придумал тренинг, который назывался бы



«Полная Ж...». В основе этого тренинга была матрица из шести осей, эдакая система координат, где предлагалось оценивать сферы своей жизни по 10-балльной шкале. Эти шесть областей жизни потом надо было сводить в матрицу напоминающую букву «Ж».

Идея была хорошая, но несерьезная, шуточная. Именно так я и собирался представить ее в презентации. Напомню — нужно было придумать и разработать проект тренинга, которого не может быть. Игра есть игра, можно было позволить себе вольности, ничем не рискуя. И вот настало время презентации. Я вышел и сказал, что буду представлять тренинг «Полная Ж». И тут все участники тренинга дружно высказались, что такого тренинга не может быть, потому что никто не придет на тренинг с таким названием. Все посмеялись, но, тем не менее, презентацию мне закончить дали. Задание было выполнено, оно было оценено, я получил сертификат и забыл о своем шуточном проекте.

Спустя долгое время мой тогдашний партнер из Нижнего Новгорода Александр Базанов позвонил мне и сказал, что собирается проводить конференцию, которая будет называться «Бизнес и жизнь». На эту конференцию он собирается пригласить топ-менеджеров, собственников бизнеса, но есть одно условие — со сцены не должно ничего звучать о бизнесе. Только о жизни. Я усомнился в жизнеспособности этой идеи и ответил: «Александр, вы





планируете конференцию, которой не может быть. Никто из деловых людей не приедет. Зачем ехать за город, платить немалые деньги, чтобы слушать что-то там о жизни? Люди бизнеса хотят слышать выступления об эффективности бизнеса». Он сказал: «Вы знаете, я сам — владелец бизнеса, и я понял, что значительную часть моей жизни я прожил таким образом, что развивал бизнес ценой других очень важных областей моей жизни. Помнится, в начале моей предпринимательской практики я спрашивал себя — зачем я делаю бизнес.

И отвечал: «Я делаю бизнес, чтобы быть более свободным. Прежде всего, свободным финансово, чтобы путешествовать, куда я хочу, чтобы проводить время с близкими столько, сколько я хочу, а не столько, сколько определил мне мой работодатель». И что же? Прошли годы. Я работаю больше, чем любой человек, который работает на меня. И я ничего не успеваю. Я почти не путешествую, потому что каждое мое путешествие отрывает меня от бизнеса, а он без меня не жизнеспособен. Я езжу на старой машине, потому что у меня нет времени, чтобы подобрать себе новую, у меня нет времени, чтобы сидеть в автосалоне или посещать тест-драйвы. Я давно не делал дома ремонт, потому что я понимаю, что это потребует очень значительных затрат времени. Я мало вижу с детьми, откладывая это на потом, когда, наконец, раскручу свой бизнес.

И вот мне уже за 40, и я понимаю, что живу вторую половину жизни. И у меня нет ни малейшего шанса на то, что в этой жизни что-нибудь существенно изменится. И получается, что я живу ради бизнеса. У меня бизнес и жизнь, где бизнес постепенно поглощает мою жизнь. И давайте вспомним, для чего я делал этот бизнес — для того, чтобы быть свободным. Это произошло? Нет, цель не достигнута. Я стал менее свободным из-за того, что у меня свой бизнес. И я знаю из частных разговоров с моими товарищами, что я такой не один. И поэтому я придумал конференцию, которая позволит людям чуть больше расширить зону жизни и уменьшить зону бизнеса».

23

Это звучало убедительно. Тем более, что я мог почти то же самое сказать о себе и своей работе. Но сомнения в том, что достаточно людей осознают свою проблему схожим образом, остались. И я ответил: «Давайте сделаем так: эти даты я занимать не буду, но за неделю до конференции позвоните и скажите, что конференция не состоится. Я эту дату сниму. Если же, во что я слабо верю, вы конференцию подтвердите, я быстро подготовлю выступление». И что же? Александр позвонил мне за две недели до конференции и сказал: «У меня проданы все билеты, весь дом отдыха будет забит все дни. Это все — собственники бизнеса, первые лица компаний, и поэтому готовьте доклад и берите билет». И я понял, что у меня нет ни одной темы, которая бы была «за жизнь». Все только





про бизнес. Я стал искать и... нашел. Вспомнил, что когда-то на тренинге для тренеров выполнял задание — разрабатывал проект тренинга, которого не может быть. Вот и пригодится для конференции, «которой не может быть»! Пятнадцатиминутную презентацию я превратил в двухчасовой доклад с практическими заданиями.

Началась конференция, я готовлюсь к выходу за сценой. И в этот момент звонит моя жена и без преамбул таким голосом, как будто нужно решить что-то срочное, говорит:

— Давай купим лошадь.

Я удивился этому предложению:

— Лошадь? Какую лошадь? Почему лошадь?

— Наш сын ходит кататься на лошади в секцию верховой езды, и мне позвонила тренер и сказала, что продается хорошая лошадь.

— Любимая, нет времени обсуждать этот вопрос. Если ты считаешь нужным, возьми деньги и купи лошадь. Если нужны наличные, то ты знаешь, наличные есть в сейфе, возьми их.

Я даже не спросил, сколько лошадь стоит, во сколько обойдется ее содержание. Я знаю, что лошадь — это дорогое удовольствие. Но у меня не было времени и желания вникать. Многие могут удивиться: «Ничего себе, такие вопросы решаются вот так, с кондачка». Но если я в нескольких словах опишу обстоятельства моей жизни на тот

момент, станет понятно, почему моя реакция была именно такой. Тогда мы с семьей жили в доме площадью 600 квадратных метров. Там был банный комплекс, полноразмерный спортивный зал с теннисным столом, отдельный кинотеатр, в котором можно было смотреть кино большой компанией, каминный зал с высотой потолка восемь метров. А высота камина была два метра, то есть туда человек мог войти.

Была приусадебная территория с газонами и шесть человек персонала, которые обслуживали мою семью. Помимо нянь, домработницы и шоферов, был садовник, который приходил каждый день — зимой, летом, весной и осенью. На территории был теннисный корт, альпийская горка и большой пруд с карпами. В гараже стояли три новых, современных и престижных машины. Ну ладно, положу руку на сердце, признаюсь, что две новых, современных и престижных, а третья не такая новая и не такая уж престижная. Она была для того, чтобы шофер возил вещи в химчистку, привозил продукты и ездил по другим поручениям. В доме жила моя семья, состоящая из любимой женщины и наших общих любимых детей, а также кошка и собака. Тоже любимые. Как бы вы оценили мою жизнь в то время? Отлично, нормально или так себе? Если не лукавить, вы, наверняка, сказали бы: «Отлично, лучше некуда!». Так вот, представьте себе, что в тот момент, стоя за сценой, я был готов признать, что жизнь моя хуже некуда.





Многие удивятся: «Как такое может быть? Чего же тебе еще нужно?!»

А теперь давайте разберемся, что нам известно о моей жизни той поры. Что у меня три машины, огромный прекрасный дом и, следовательно, много денег. Хотя, уровень потребления человека обманчив и не всегда соответствует его возможностям.

А что если бы вы узнали, что у меня были огромные долги, и этот дом был арендован, а машины куплены в кредит, и мне было совершенно непонятно, как этот кредит отдать? Что если бы вы узнали, что я сделал эти приобретения в расчете на растущие доходы, а доходы расти перестали. Что если бы вы узнали, что я работал день и ночь, неделями не видел своей семьи, что я терпел боль и недомогание, но не обращался к врачам, потому что было некогда, — нужно оплачивать проценты по кредитам и платить зарплату персоналу. Что, если я вам скажу, что я проводил в командировках больше двухсот дней в году и дети росли, почти не видя меня? Без меня делали первые шаги, произносили первые слова, а когда мама говорила им: «Покажи папу», — они показывали не на самого папу, а на папин портрет на стене. Кстати, так и было. Моя дочь показала на мой портрет на стене, когда ее попросили показать, где папа.

Да, в этом случае вы бы согласились, что эта ситуация — хуже некуда, не так ли? **Не смотрите на оболочку**

жизни, не судите по внешнему: по костюму, туфлям, машине и даже по улыбке на лице. Вы никогда не знаете, что происходит в жизни человека на самом деле.

Вернемся за кулисы конференции «Бизнес и жизнь». Я поговорил с женой, потом вышел на сцену и в течение двух часов раскрывал тему «Полная Ж». Я предложил участникам оценить свою жизнь по шести параметрам. Они очень активно работали. Я понял, что тема интересна людям вполне успешным, актуальна для них так же, как и для меня. Я получил много положительных откликов. Участники конференции сказали, что моя методика оценки и коррекции жизни была для них важна и ценна и они готовы использовать ее в дальнейшем. И я решил создать тренинг на основе этого выступления. Но уже не шуточный, а настоящий: серьезный и актуальный.

Я рассказал о замысле своим коллегам. И они мне ответили:

– Радислав, это тренинг, которого не может быть.

Я уже это слышал. Но опыт конференции говорил об обратном. И я, на свой страх и риск, объявил о проведении этого тренинга. И каково же было мое удивление, когда все билеты были проданы. 150 мест! И я провел его.

Коллеги сказали:

– Радислав, этот тренинг ты провел сам, но его никогда не решатся проводить твои партнеры в других городах. Этого не может быть.





Вскоре, узнав о моем тренинге, прошедшем в Москве, ко мне обратились из нескольких городов — Краснодара, Ростова-на-Дону, Екатеринбурга и Новосибирска — с предложением провести этот тренинг там. И на них были проданы билеты. Все билеты.

— Ну, хорошо, — сказали мои коллеги, — но этого тренинга не может быть в корпоративном формате, компании не приобретут его для своих сотрудников.

И тут я получаю запрос из страховой компании «Россия» на проведение этого тренинга эксклюзивно для ее менеджеров. Я спросил, почему они выбрали именно эту тему. Они ответили:

— Мы продаем счастье, уверенность в завтрашнем дне, баланс. Несчастливые люди, работающие в области страхования, не могут продавать счастье. Мы хотим, чтобы у нас работали счастливые менеджеры.

И я понял, что на самом деле этот тренинг не просто о коррекции жизни, об исправлении ошибок, о выстраивании стратегии, а о счастье. Потому что счастье — это категория баланса. Счастье — это когда все в жизни нас удовлетворяет. Мы будем счастливы даже без внушительных достижений, если и здоровье, и деньги, и карьера, и досуг, и семья, и друзья — в порядке. Об успехе у меня другие тренинги и книги. Эта — о счастье.

Довольно часто у людей есть идея, какой должна быть жизнь, что она должна быть идеальной. Жизнь — это динамика, постоянные изменения, в ней все время что-то смещается, меняются наши критерии... Испытывать недовольство жизнью на том основании, что она не идеальна, это так же смешно, как верить в то, что существует английский в совершенстве, и расстраиваться, что владеешь им не на этом уровне.





ПОЧЕМУ
ВАЖЕН
ЖИЗНЕННЫЙ
БАЛАНС

Помните игру, в которой участвуют двое и, касаясь друг друга ладонями, стараются вывести соперника из равновесия? В такой игре физическое преимущество почти ничего не решает. Мускулистый игрок может проиграть щуплому, рослый невысокому. Здесь важна не столько сила, с которой мы толкаем, сколько стратегия. Можно так ловко поддаться, что соперник, толкая, упадет сам. Даже за короткую игру мы тратим много сил, и это неудивительно. В поддержании даже обычного равновесия в положении стоя участвует 300 мышц. Так что даже стояние — это динамический процесс.

Представим, что человек умирает стоя. В этом случае он падает, поскольку перестает напрягать соответствующие мышцы. Точно так же поддержание баланса в жизни — это не ситуация, которую можно выправить и оставить в покое. Это ежедневное напряжение сотен мышц, сотни поступков, сотни слов, интонаций, взглядов, гримас. Здоровье каждого из нас зависит от того, выпьем ли мы лишний бокал вина, пройдем ли лишний километр, соблазнимся ли





выкурить сигарету, закроем ли форточку на ночь или оставим ее открытой, во сколько проснемся, проснемся ли под звук будильника или под пение соловья, сделаем ли зарядку, примем ли близко к сердцу выпуск новостей или звонок коллекторов. Десятки подобных факторов в совокупности влияют на состояние нашего здоровья.

Насколько мы удовлетворены любовными отношениями, тоже зависит от множества поступков. Не только от очень дорогих подарков или каких-либо небывалых подвигов, а от десятков маленьких ритуалов. Поцелуй при прощании, поцелуй при встрече, внимание к мельчайшим просьбам, чашка кофе в постель, цветок без повода, комплименты — ежедневные действия, которые позволяют поддерживать баланс отношений. Но и разрушить их может не только коварная измена. Мелкие трещинки на «стекле» отношений от неосторожного слова, невнимания к мелким просьбам, пренебрежения к чувствам другого постепенно делают это «стекло» хрупким, и один небольшой удар однажды разбивает его на осколки.

Вот еще один пример, я многодетный отец. На момент написания этой книги, у меня четверо детей, и моему младшему сыну Марку два года. Я по собственному опыту знаю, что однажды наступает момент, когда ребенок, наконец-то, начинает держать спинку, и тогда можно перестать придерживать его второй рукой, когда он сидит у вас на руках. И это здорово — твоя кровиночка научи-

лась держать баланс! Но есть один нюанс. Его мозг пока не до конца адаптировался к новым функциям. И бывает, что реакция на сигнал от вестибулярного аппарата — «Мы падаем!» — запаздывает. Для того, чтобы компенсировать это запаздывание, ребенок напрягает мышцы спины слишком сильно и может ударить вас лбом в челюсть. Я такие удары получал неоднократно.

Так и некоторые люди, подобно младенцам, допускают в жизни дисбаланс, но запаздывают с реакцией на него. А потом, чтобы компенсировать потери, им приходится прикладывать сверхусилия, и их заносит в противоположную сторону так сильно, что потом ситуацию снова приходится с трудом выправлять.

Например, бывает так, что человек, запустивший здоровье, все свои сбережения бросает на выздоровление, весь свой образ жизни подчиняя этой задаче. Его может бросить в крайность — здоровый образ жизни до фанатизма. Порой это вынужденная мера — цена выживания. Порой — свободный выбор. И, если другие члены семьи такой образ жизни поддерживать не в состоянии, это может создать массу сложностей для всех. Бывает так, что, чувствуя унижение от нищенского существования в первой половине жизни, человек все свои цели подчиняет материальному успеху. Неразбериха в личной жизни, хроническая усталость, сомнительное окружение сопровождают его на пути к финансовым достижениям, но чем больше





эти достижения, тем напряженнее жизнь. Бывает, что не-устроенность личной жизни и желание обрести любовь и гармонию толкают женщину на жестокие эксперименты над собой ценой комфорта, да и порой самого здоровья. Хочется быть всегда красивой, стройной и привлекательной. Оно и понятно. Но мои наблюдения говорят, что критические отклонения в любой области жизни допустимы только на короткое время, затем систему необходимо выравнивать для достижения чувства удовлетворенности жизнью и эмоционального баланса — залога устойчивости к потрясениям и нагрузкам.

Поддержание баланса в жизни — это не ситуация, которую можно выправить и оставить в покое. Это ежедневное напряжение сотен мышц и сотни решений, которые мы должны принимать.



Вопрос может показаться абсурдным. Мы с детства знаем: «Человек рожден для счастья, как птица для полета». Но, даже зная это, мы значительную часть своих поступков совершаем отнюдь не для счастья, а порой и во вред ему. Почему — другой вопрос. Сейчас предлагаю осознать, что счастье — это не только приятное эмоциональное переживание, это еще и подушка безопасности, буфер, смягчающий удары судьбы.

Когда-то давно по телевизору часто показывали советско-румынский музыкальный фильм «Мама» с Михаилом Боярским в роли Волка и Людмилой Гурченко в роли мамы Козы. Фильм этот одновременно вышел в прокат на трех языках — русском, английском и румынском — и имел большой успех. В этом фильме актеры пели, танцевали и катались на льду. После коньков на льду, конечно, остаются царапины. Это нормально, но кинематографистам это не понравилось — в кадре неопрятная картинка. И кто-то в съемочной группе придумал такую уловку: на лед налили тонкий слой воды: когда конек про-





езжал, царапина сразу же заполнялась водой и замерзала. Никаких следов, таким образом, не оставалось.

И, на мой взгляд, ощущение счастья, гармонии, баланса в жизни человека — это, метафорически выражаясь, слой воды над обстоятельствами. Случится стрессовая ситуация, возникнут какие-то трудности — они человека не ранят, потому что его общее состояние счастья, гармонии, баланса заполнит эти борозды. А несчастливый человек уязвим. Конфликт в троллейбусе, непогода за окном, повышение стоимости жилищно-коммунальных услуг способны нанести такую рану, которая приведет его в состояние бешенства, в состояние крайнего несчастья. Даже пустяковая новость, которая его никак не касается, будет воспринята так близко к сердцу, что разорвет это сердце на части. Счастье — это защита от царапин, благодаря ему все они заполняются, нивелируются, и все в нашей жизни остается гладким. У несчастного человека этого защитного слоя нет.

Существует также утверждение, что только счастливый человек способен к нравственному поведению в подлинном смысле, ибо несчастного ведет стремление к личному счастью и связанные с этим эгоистические мотивы. Получается, что счастливый человек отвлекается от концентрации внимания на себе и обращает его на внешний мир. На мой взгляд, эта идея спорная, но не лишенная

смысла. Я думаю, нравственность человека не зависит от степени ощущения себя счастливым. Случается, люди, будучи невероятно несчастными, помогают другим, а бывает, что абсолютно счастливый человек совершает безнравственные поступки, остается безучастным к чужому горю и боли.

Не хочется приписывать счастливому человеку добродетели, которые зависят не от уровня его счастья, а от чего-то другого — от воспитания, может быть, от того, какие книги он читал в детстве. Но если счастье, все же, хоть немного влияет на степень нравственности человека, то это тоже аргумент в его пользу.

41

Несчастливый человек уязвим. Счастье — это защита от «царапин» жизни, благодаря ему все они заполняются, нивелируются, и все в нашей жизни остается гладким. У несчастного человека этого защитного слоя нет.





*«Если вы лезете за счастьем по лестнице успеха,
то в конце лестницы вы с горечью выясняете,
что лестница стояла не у той стены»*

Алан Уотс

Что такое счастье? «Википедия» предлагает следующую формулировку: «Счастье — состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворенности условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения». В эпоху эллинизма счастье отождествлялось с удовольствиями, философией эпикуреизма.

Древнегреческое слово «счастье» — эвдемония (*eudaimonia*) — состояло из двух частей: *eu* — добро, *daimon* — божество — и означало судьбу человека, находящегося под покровительством богов. Иными словами, древние рассматривали счастье как благосклонность судьбы. В некоторых культурах счастье трактуется как состояние интенсивной радости, обладание наивысшими благами, положительный баланс жизни. Это хочется отметить особо, потому что слово «баланс» — ключевое в нашей книге.

Многие сближают понятия успеха и счастья порой до неразличимости. В этой книге нам принципиально важно





развести эти понятия. Счастье связано с гармонией, балансом, а успех — это наоборот, довольно часто — дисбаланс. Стремлением к успеху движет наша неудовлетворенность положением вещей, желание изменить это положение питает нашу мотивацию двигаться дальше и дальше. Успешные люди — люди неугомонные, их жажда перемен неутолима. Им нужны все большие и большие достижения. Пусть даже только в одной сфере жизни, пусть даже ценой все большего угнетения других важных сфер. Для счастья же необходимо быть довольным тем, как складывается жизнь. В известном смысле, путь к счастью лежит через способность наслаждаться тем, что есть.

В качестве примера рассмотрим успешного спортсмена, который победил на Олимпиаде. Он много лет старался, терпел боль, отказывал себе в простых радостях. Все свое время он посвящал тренировкам. Он грезил все новыми и новыми победами, а участие в Олимпиаде было заветной целью, ради которой он мог пожертвовать очень многим. И пожертвовал. Цель достигнута. Вчера он стоял на пьедестале, в его честь звучал гимн, его лицо смотрит на нас со страниц газет и новостных сайтов, уже бегут журналисты по его родственникам и друзьям, чтобы узнать и рассказать читателям, каким он был в детстве. Слава, почет, признание и... деньги. За победу в таких соревнованиях положены призовые. Кроме того, с ним заключают контракты рекламодатели и платят ему лишь за то, что он носит трениро-

вочный костюм определенной марки. Теперь он зарабатывает прилично. Он может поехать с кем угодно куда угодно и позволить себе все, что угодно. И тут становится ясно, что ехать-то не с кем. За многие годы самоотверженного спортивного труда он не смог сформировать устойчивых отношений и обзавестись семьей, поскольку все время был занят на спортивных сборах, постоянно в поездках.

У него разрушено здоровье, так как он принимал препараты, которые позволяли ему быстро достигать нужной формы и показывать все более впечатляющие результаты, но эти препараты нарушили работу важных органов. Он испытывает постоянные физические нагрузки, и, когда перестает тренироваться, перенапряженные внутренние органы начинают сбоить, и он принимает обезболивающее. Дают о себе знать полученные ранее спортивные травмы — многие операции делались наспех, лишь бы поскорее вернуть спортсмена в строй. Ранний посттравматический артроз мешает нормально ходить, раздраженный обезболивающими и противовоспалительными желудок болит, нервы ни к черту. И в 28 лет наш спортсмен со всеми своими медалями, спортивными титулами, призами, квартирами и машинами оказывается человеком без личной жизни, без профессии, с утраченным здоровьем, но при этом — успешным. Он, без сомнения, успешный спортсмен, но жизнь его разбалансирована. Она еще не разрушена, но уже дисгармонична. Может ли он быть счастлив в этой ситуации? Вряд ли. Даже





радость победы разделить не с кем. Друзья-спортсмены не-много завидуют, ведь они хотели бы быть на его месте и это мешает им искренне радоваться за него. Да и некогда им праздновать — у них свой график разъездов и тренировок. Сговорчивые девушки выются вокруг успешных спортсменов, но нет единственной среди них, которая была бы с ним рядом и в радости, и в горе.

Он понимает, что большие победы в прошлом. Дальше путь только вниз. Может ли он еще быть успешен в спорте? Уже нет. Разве только в качестве тренера успешного спортсмена. Если повезет. А если не повезет — он пополнит армию из тысяч вчерашних спортивных кумиров, сегодня за жалкие зарплаты работающих физруками в школах или тренерами в ДЮСШ. Можно еще пойти в какие-нибудь охранники или силовики, но это будет уже совсем другая история.

Вспоминая жизнь спортсменов, вспомним жизнь Мохаммеда Али с женами, любовницами, разводами и детьми от разных браков и связей вне брака, вспомним и жизнь звезд шоу-бизнеса и кинематографа, вспомним Виктора Цоя, ушедшего на вершине успеха, не нашедшим счастья ни в любви, ни в дружбе, вспомним и Мэрилин Монро, не от счастливой и гармоничной жизни подсевшей на наркотики... Вспомним и мыслителей, вспомним Константина Циолковского, дети которого совершали попытки самоубийства, потому что отец был совершенно невыносим

и все время уделял лишь своим, преимущественно безумным, проектам. Нам известна небольшая часть, которая имела практическую ценность, а вот его проекты социального устройства близки к творчеству душевнобольных. Он ругался, считал, что все (дети, жена) шумят, мешают ему. Вопрос: хотел ли он для себя такой судьбы — судьбы успешного человека, который пожертвовал всем ради какого-то одного аспекта жизни?

Вспоминаю я и не слишком выдающихся людей. Одно из них я наблюдал с детства. Выпускник обычной школы, сын обычных родителей, живших на скромную зарплату и постоянно терпевших нужду, решил не повторять их опыт. Еще в старших классах он решил заработать много денег, стать миллионером. Он не стал поступать в университет, а сразу ринулся зарабатывать. Разными способами и средствами, постепенно понимая, где стоит прилагать усилия, а где нет. Что опасно, что нет. Где трудно, а где легко. Довольно скоро он понял, что просто упорным и даже очень упорным трудом больших денег не заработать. А ему нужно много и не через двадцать–тридцать лет, а уже сейчас. Он пришел к выводу, что большие деньги делаются, опираясь на помощь людей, которые принимают важные решения. И вот он дружит не с теми, кто приятен его сердцу, а с теми, кто помогает ему «решать вопросы». Он путешествует не туда, куда ему хочется, а туда, где у него есть





возможность завести деловые контакты. Он женится не на той женщине, которая составит его счастье, а на той, с которой можно появляться в свете, которая будет поднимать его престиж в глазах других людей. Он ездит не на той машине, которая ему нравится, а на той, которая составляет часть его имиджа. И покупает он квартиру не в том доме, где ему хотелось бы, а в том, где он может общаться с людьми своего круга. В конечном итоге, он становится очень успешным, но ценой тех сфер жизни, в которых он не получает удовлетворения.

Есть идея, что в мире несчастных людей целеполагание всегда связано со счастьем; они грезят целями, в основе которых лежит обретение этого состояния. **Однако счастье — категория субъективная. В отличие от успеха, который является объективной категорией.** У человека есть автомобили, он, например, академик, у него публикации и монографии, он пестует учеников и последователей, его имя упоминается в серьезных изданиях, он — объект зависти и критики. Он однозначно успешен. И совсем иное дело — счастье. Оно может быть не связано с внешними обстоятельствами. Сколько мы можем вспомнить случаев, когда люди уходят из жизни на пике успеха: немало актеров, певцов, реже ученых, предпринимателей, добившись успеха, либо кончали жизнь самоубийством, либо так обустроивали свое бытие, что оно быстро подходило к концу. К смерти физической или социальной.

Несчастливые люди все время мечтают о том, что в их жизни когда-нибудь, наконец, появится некий баланс. **Ведь состояние несчастья обусловлено именно дисбалансом, а не недостатком каких-то ресурсов.** Что делает несчастным богатого человека? Его огромные финансовые возможности диссонируют, например, с низким качеством окружения. Вокруг него вьются девицы, которые хотят пожить с его капиталами, но при этом ни одна из них не готова ради него жертвовать чем-либо. Люди жаждут его дружбы не потому, что ищут какой-то сердечной близости, а потому, что они в этой дружбе видят какие-то выгоды для себя. В конце концов, он начинает относиться к дружбе и любви цинично, он не находит в этом мире для себя ни друзей, ни потенциальной возлюбленной. Именно эти финансовые возможности и создают движение в системе, дисбаланс.

Молодость, здоровье студента диссонируют с его низкими финансовыми возможностями. Его желания, амбиции превалируют над доходами. До тех пор, пока он не встретил девушку своей мечты, он был в целом доволен жизнью — ну нет девушки и нет. А когда она появилась, восхитительная, но недоступная из-за его незавидного положения, он стал несчастным. То есть, возникла разница между желаемым и действительностью.

Высокий статус, признание, заслуженные награды и звания профессора диссонируют с его физической немощью, финансовой беспомощностью. И так далее.





Еще немного о дисбалансе, его причинах и последствиях. Вспомните, не было ли у вас в школе девушки выдающейся красоты, объекта всеобщего желания и восхищения. Что с ней стало? Многие из таких девушек пришли к жизни, которой не позавидуешь — встречается с женатым мужчиной, воспитывает в одиночку ребенка, прозябает, работает на нелюбимой работе. Порой — крепко выпивает. А вспомните, не было ли у вас одноклассницы средненьких данных, которая в итоге счастливо вышла замуж, образовала семью и вполне довольна жизнью.

С чем это связано? У красотки очень высокие запросы. Она понимает высокий уровень своей внешности, привыкла к восторженным отзывам, и, соответственно, ожидает от жизни, что все будет на таком же уровне, на десять из десяти возможных. И муж на десятку или парень, с которым она будет встречаться, у нее будет машина на десятку, они будут путешествовать, останавливаясь исключительно в пятизвездочных отелях, и все будет на десятку. Она живет, живет год за годом, а за ней приударяют кавалеры на семерку-восьмерку. И машины у них на скромную пятерочку. И в рестораны приглашают на троечку. Да и вообще ухаживают на двойку: никакого благородства, красоты и изящества! И она не соглашается. Она все ждет принца.

Годы уходят, а принца все нет. И вот она уже сама на десятку не тянет, и уже рада бы снизить свои требования.

Так ведь и тех, что на семь-восемь уже разобрали. А на четыре-пять она никак не согласна. Затем уходят и эти. И возникает идея «хоть бы с кем, лишь бы не одной».

А в это время ее бойкая, но не такая шикарная одноклассница, заканчивает школу, и какой-нибудь невзрачный мальчишка начинает оказывать ей знаки внимания, она с энтузиазмом бросается к нему на шею, у них вспыхивают чувства (ну может и не вспыхивают, а просто возникают), постепенно складываются отношения. Он абсолютно счастлив, потому что ни одна девушка ему никогда не отвечала такой взаимностью. Она абсолютно счастлива, что хоть какой-то парень с ней рядом. И они без промедления, понимая, как низки шансы, что кто-нибудь когда-нибудь на них еще обратит внимание, создают семью.

Когда у них рождаются не особенно выдающиеся, но любимые дети, они покупают в ипотеку средненькую квартиру, для них это счастье, потому что на большее, со своими данными, они и не претендовали. Они берут участок в 12 соток, обрабатывают его, проводят туда газ, строят какой-то домик. Они дышат там чистым воздухом, жарят шашлыки на мангале, купленном в супермаркете, запивают средненьким недорогим винцом, обнимаются и думают: «Боже мой, как прекрасна жизнь!».

А в это самое время небывалой красоты молодая еще женщина грустно смотрит в окно и попивает в одиночку отличное шампанское-брют, ценой в ее недельную зарплату,





и думает: «Жизнь — не сахар». **Вот этот диссонанс — он и есть причина несчастья.** И поэтому говорят — не родись красивой, а родись счастливой. Большие амбиции порождают и большие страдания, если не удовлетворяются или не умирятся.

С другой стороны, что лишь подтверждает, что теория верна, — бомж может быть вполне счастлив. И тому есть примеры. Время от времени находятся какие-нибудь меценаты, которые создают приюты, собирают бомжей по вокзалам, привозят туда, оказывают медицинскую помощь, стригут и моют их, одевают в чистую одежду, дают им вполне посильную работу, платят им какие-то деньги, обустройствают их быт, кормят трижды в день, предлагают даже какие-то развлечения... И что происходит? Эти бомжи отогреваются, отъедаются неделю-другую, а потом, прихватив под мышку какой-нибудь плохо лежавший ноутбук, сбегают и через пару дней оказываются на том же вокзале, почему-то в прежней вонючей, давно не стиранной одежде, и опять просят подаяния, что совершенно изумляет мецената.

Почему так бывает? Бомж живет, побирается, работа у него, мягко выражаясь, не слишком творческая, поэтому оценим ее в два балла. Окружение его, друзья, товарищи, подельники — тоже балла на два-три. И здоровье, и любовь — на два-три балла. Хобби на том же уровне — есть

у них игры, они выпивают что-то, о чем-то разговаривают. У него по всем пунктам очень низкие показатели, но при этом — абсолютный баланс. И он счастлив в это время.

Когда же появляется приют, то работа у него поднимается до семи баллов. И здоровье ему подтягивают на пятерочку, и хобби, досуг ему устраивают на все восемь баллов. Но его окружение и семейная жизнь начинают на этом фоне диссонировать. Он испытывает напряжение, страдает, рыдает по утраченной нормальной жизни, чего совершенно не было, когда он жил на вокзале. И он, стремясь снять это напряжение, не подтягивает отстающие области жизни, не ищет объект любви, не пытается основать семью, подружиться с людьми, выйти в социальные сети, а идет легким путем — ослабляет те векторы, которые получили более высокие статусы.

Но бомж, разумеется, не успешен. Хотя и счастлив. Своим мрачным, суровым счастьем, скорее похожим на примирение с неизбежным. Студент не успешен и счастлив. Своим ярким, беспечным, беззаботным счастьем. Предприниматель, у которого есть любовницы-содержанки, частные самолеты и друзья-депутаты, наоборот, успешен, но зачастую несчастлив. Спортсмен, олимпийский чемпион, у которого не устроена личная жизнь, и ничего нет, кроме спорта, не способный и пары слов связать, потому что отсутствует разговорный навык, успешен, однако может быть несчастлив.





Возникает вопрос: каково же целеполагание счастливого человека? Что движет им, какова его мотивация? **И тут нужно признать, что счастье — довольно сильный демотиватор. Сохранить статус-кво бывает для счастливого человека важнее выдающихся достижений в отдельных областях жизни.** Он, не колеблясь, сожмет в руке своей синицу, отведя глаза от парящего журавля. Тут мы можем вспомнить рок-музыкантов, которые писали гениальные произведения, собирали полные стадионы, но, женившись и заведя детей, отравив живот и обустроив свой быт, не могли больше создать ничего ценного. Их новые альбомы и в подметки не годились предыдущим. Вспомним и писателей, которые, страдая от несчастной любви, писали произведения одно лучше другого, а потом, соединившись со своей любовью, обустроив имение, окружив себя детьми и прислугой, вдруг становились творчески бесплодными. Известная фраза: «Художник должен быть голодным» — как раз об этом, только голодный в смысле несчастный или, по крайней мере, неудовлетворенный. В этом случае у него есть мотивация — **он стремится к счастью.**

Все описанное можно проиллюстрировать двумя картинками под условным названием «Утро успешного человека» и «Утро счастливого человека»: чтобы быть более успешным, нужно рано проснуться, сделать энергичную зарядку, принять контрастный душ, отбросить потерю вре-

мени на приготовление завтрака и приехать в офис за час до того, как в него придут первые сотрудники, переделать рутинные дела, очень динамично, энергично поработать. А чтобы быть счастливым, нужно проснуться одновременно с женой, в ее объятиях провести первые полчаса утра, потом, потягиваясь-почесываясь, встать, приготовить две чашки кофе, выпить их с женой в постели, затем не спеша пойти в душ, к полудню с ленцой и с совершенно счастливым лицом приехать в офис.

Добавлю в пользу гармонии и баланса еще один аргумент. Помнится, у Конан Дойла Доктор Ватсон удивляется тому, что Шерлок Холмс не знает, казалось бы, очевидных вещей. В частности, того, что Земля вращается вокруг Солнца. Холмс отвечает Ватсону, что теперь ему придется постараться забыть этот факт как можно скорее, ибо память человека подобна чердаку, и если захламлять ее ненужной информацией, в важный момент можно не найти нужную. Многие исходят из той же логики, что и знаменитый сыщик: нужно концентрироваться в жизни на одной задаче и только в этом случае можно рассчитывать на заметный результат.

Однако научно установлено, что эффективность человека не определяется его сосредоточенностью на одном каком-то конкретном действии, а связана с диапазоном его интересов, взаимно усиливающих друг друга. То есть





человек может работать эффективнее, если у него благополучная личная жизнь. Если он при этом находит радость в работе и имеет качественный досуг, в котором восстанавливается, это влияет непосредственно на его здоровье и любовные отношения. Если он в целом здоров — он харизматичен, привлекателен, что гармонизирует его личные отношения, и, в свою очередь, отражается на уровне благосостояния...

Все связано. И его компетентность в одной области может усиливать его компетентность в другой. Не пренебрегайте этими данными. Работайте и отдыхайте, работайте и дружите, учитесь и развлекайтесь, читайте и пишите, уделяйте достаточно времени и энергии разным, важным и интересным для вас областям жизни.

Итак, эта книга о счастье, о гармонии и балансе. Но необходимо под давлением вышеизложенных неопровержимых улик честно признать, что не только успех может мешать счастью, но и счастье — это демотиватор на пути к успеху. Вы должны отдавать себе в этом отчет. Мы знаем много историй, когда люди на пути к успеху теряли счастье, но мы знаем и немало историй, когда люди, достигая счастья, переставали стремиться к успеху. Причина, в частности, в том, что счастье жаждет постоянства, а успех хочет изменений.

Я пишу эту книгу для того, чтобы вы, уважаемые читатели, могли быть успешными и счастливыми. Эти вещи, хоть и, как мы выяснили, противоречат друг другу, но, тем не менее, могут быть совмещены в жизни. Я хочу, чтобы вы не жертвовали счастьем во имя успеха и не отказывались от успеха ради сохранения счастья. Многие люди не поехали в столицу, не женились, не родили детей, чтобы сохранить свой покой, гармонию, баланс. Многие люди разрушили свое счастье для того, чтобы стать более успешными. Я хочу, чтобы счастье и успех сочетались в жизни моих читателей. И в последних главах я расскажу вам, как этого добиться. Я сам прошел этот путь и мне есть чем поделиться.

59

Счастье связано с гармонией, балансом, а успех — это наоборот, довольно часто — дисбаланс. Стремлением к успеху движет наша неудовлетворенность положением вещей. Успешные люди — люди неугомонные, их жажда перемен неутолима. Им нужны все большие и большие достижения. Для счастья же необходимо быть довольным тем, как складывается жизнь. В известном смысле, путь к счастью лежит через способность наслаждаться тем, что есть.





Много лет назад я получил второе высшее образование в сфере маркетинга. И вообразил, что я теперь могу консультировать как маркетолог. И совершал огромное количество ошибок. А мой товарищ Сергей, с которым я учился, тоже получил второе высшее и стал специалистом по финансовому анализу. Не знаю, совершал ли ошибки он. Думаю, мы все совершали много ошибок, как все первопроходцы.

Это был конец 1990-х — начало 2000-х, бизнес только зарождался. Предприниматели делали первые шаги, им было трудно, но к помощи консультантов прибегать тогда не было в порядке вещей. И, тем не менее, мы с Сергеем решили создать консалтинговую коалицию. У нас у обоих был предпринимательский опыт и образование. Мы предполагали, что наши услуги могут быть востребованными. Во всяком случае, мы были полны амбиций. В нашей команде был всего один наемный работник — наш секретарь Света, общий на двоих, и мы не слишком интенсивно, но все-таки искали клиентов для консалтинга.





Мы знали, что такое кроссмаркетинг, и договорились, что если я буду находить клиента, то буду предлагать ему услуги Сергея, а если он найдет клиента, то он будет предлагать и мои услуги. И через какое-то время стало понятно, что если я предлагаю услуги Сергея, то чаще всего клиент, проведя предварительную встречу, отклоняет предложение. Но если Сергей предлагает мои услуги, клиент, как правило, предложение принимает.

И я сказал Сергею:

– У тебя какая-то маркетинговая ошибка. Если клиент соглашается с тобой встретиться один, другой, третий раз, а потом эту услугу не покупает, то значит, где-то сбой. Давай я пойду на встречу с клиентом и посмотрю, что ты делаешь не так.

Сережа согласился. И я стал свидетелем попытки заключения контракта с компанией ЮСМ. Мы пришли на встречу. Оказалось, что финансовая консультация — далеко не все, что в этой ситуации необходимо. Сергей хотел бы предложить клиенту более широкий спектр консультаций, основанный на предварительном анализе положения дел в бизнесе, который называется «Balanced Score Card» — система сбалансированных показателей.

Он говорит клиенту:

– У меня есть мощная методика, которая позволит оценить истинное положение вещей в вашем бизнесе. Я вас попрошу предоставить мне небольшой объем информации,

которая не является секретной. Потом я полученные данные включу в некую матрицу, соотнесу показатели и принесу вам результаты предварительного анализа. Это бесплатно. Вы посмотрите, потом мы заключим договор, я буду давать рекомендации, которые позволят вам сделать вашу компанию более эффективной, сбалансированной и жизнеспособной.

Когда клиенту говорят «это бесплатно», клиент говорит: «Да, конечно». Вызывает одного из помощников и говорит: «Вот человек, дай ему всю информацию, которую попросит, кроме совершенно секретной». Они расходятся. Сережа получает данные, сводит это все в матрицу системы сбалансированных показателей, делает выводы и приносит клиенту, чтобы показать, что у него получилось и наметить план дальнейшей работы.

* * *

Теперь мне придется сделать важное отступление, хотя отступлением оно, строго говоря, не является. Ведь вся книга будет построена на методической платформе системы сбалансированных показателей. Поэтому каждому читателю нужно будет ее знать хотя бы поверхностно, иначе все остальное, написанное на этих страницах, будет просто непонятно.

Итак, в конце 1980-х и начале 1990-х годов в Соединенных Штатах и в Европе многие предприятия в условиях





динамично развивающегося рынка столкнулись с вызовами, которые проверили их на жизнеспособность. И не все это испытание выдержали. Профессоры Дэвид Нортон и Роберт Каплан пришли к заключению, что причина такой нестойкости в том, что у большинства предприятий нет связи между стратегией и ежедневной деятельностью. А также в том, что руководство таких предприятий слишком фокусируется на финансовых показателях при том, что жизнеспособность предприятия в значительной (если не в определяющей) степени кроется в нефинансовых показателях. Выяснилось, что для того, чтобы зависеть прибыль, руководители экономили на обучении персонала, на мотивирующих мероприятиях, на развитии отношений с клиентами. Позднее все это пагубно сказывалось и на финансовых результатах, и предприятия погибали.

В качестве спасительного решения была разработана **Balanced Score Card (BSC) — Система сбалансированных показателей**, применив которую, многие предприятия спаслись от банкротства и получили новый действенный инструмент для дальнейшего устойчивого развития.

Система сбалансированных показателей предполагает создание честной и объективной картины текущего положения дел по финансовым и нефинансовым показателям. BSC — практическая система, поэтому ориентирована не на бесконечную разработку стратегии, а на действия по ее реализации. Поэтому в центре системы — видение — чет-

кое описание идеального итога реализации стратегии. Затем выводятся четыре группы показателей, определяется, какие конкретные действия и каким образом по каждому из них следует предпринять. Очевидно, что чем более отстающим себя проявил параметр при анализе, тем более пристальное внимание ему будет уделено. В итоге все параметры должны быть сбалансированы, что сделает компанию более устойчивой, жизнеспособной.

При этом:

1. руководство компании должно четко себе представлять, каких результатов хочет добиться и в чем заключается стратегия;
2. стратегические цели должны быть понятными, достижимыми и измеримыми, хотя и не слишком детализированными;
3. необходим постоянный мониторинг текущего положения дел и его соотнесения со стратегией;
4. система сбалансированных показателей должна быть не догмой, а живым документом, подразумевающим возможность изменений;
5. в систему вводится инструмент измерения изменений;
6. цели должны достигаться наиболее коротким путем с учетом их взаимосвязанности.

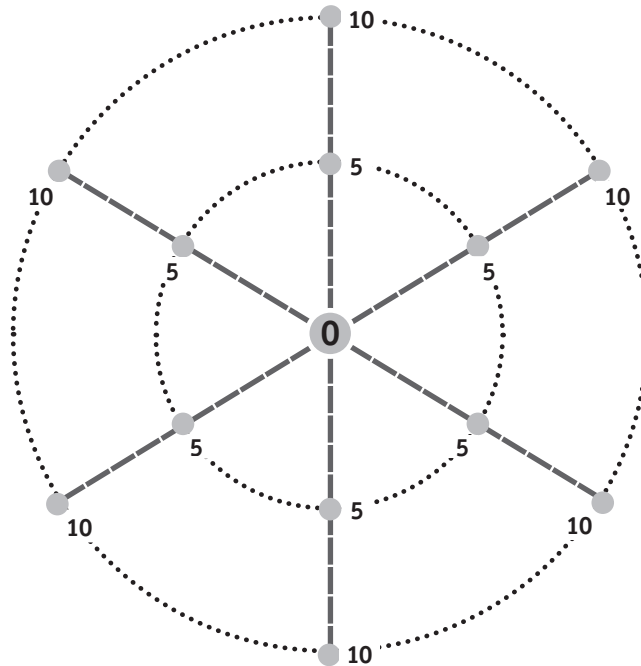
Вчитайтесь, все это будет важно, когда мы примемся за измерение показателей вашей жизни и формирование





видения и стратегии, которая будет реализовываться кратчайшим путем через достижение связанных промежуточных целей.

Вернемся к Сереже и ЮСМ. Если представить матрицу, в которую очень упрощенно и удобно для работы сводятся



Радислав Гандапас

все показатели в этой книге, то лучше это сделать в виде системы координат с шестью осями.

Точку пересечения осей примем за ноль. Длина каждой из осей — 10 условных единиц. В каких именно показателях измеряются те или иные параметры — вопрос несущественный. Довольно часто просто в баллах оценивают неисчислимые параметры в разных областях человеческой деятельности: артистизм в фигурном катании, содержание в школьном сочинении, внешность на конкурсах красоты...

Такая система координат из шести осей напоминает букву «Ж». **Полная «Ж» — заполненная высшими баллами по всем шести параметрам — идеальна, но в реальной жизни вряд ли возможна.** Как в жизни бизнес-структуры, так и в жизни человека, но к этому мы еще вернемся.

Итак, Сережа приносит клиенту матрицу «Ж» из шести показателей, а именно:

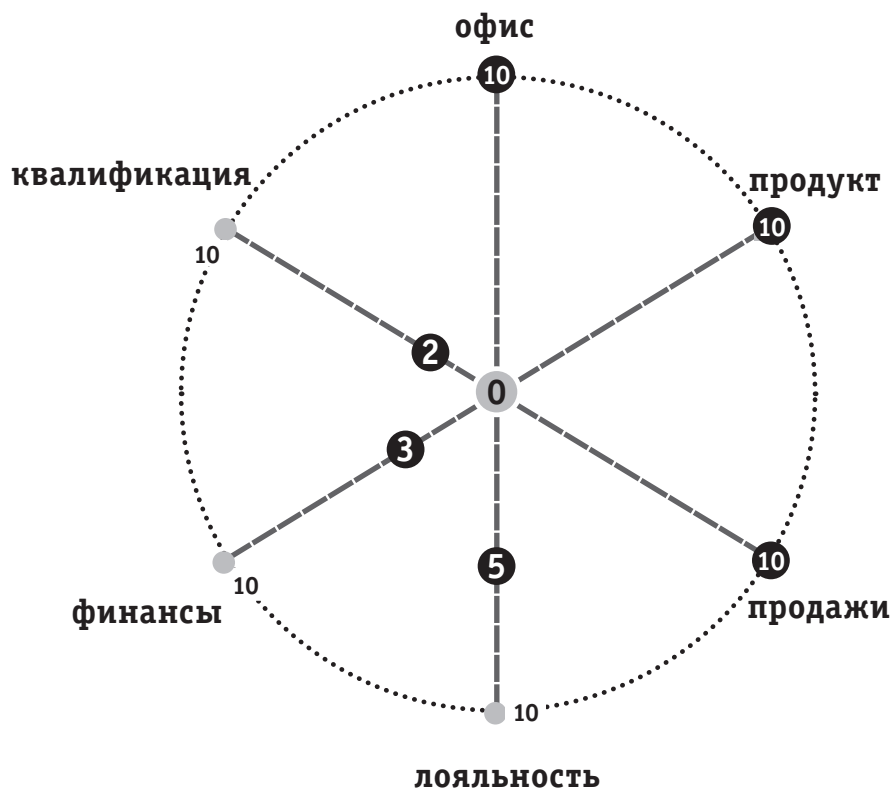
1. помещения, в которых работает ЮСМ;
2. продукт, который она реализует;
3. продажи;
4. лояльность персонала;
5. финансы компании;
6. квалификация персонала.





Теперь он размещает полученные данные в матрице, присваивая каждому параметру балл и комментируя.

1. Офис в центре города в здании, имеющем культурную и историческую ценность, занимающий площадь втрое больше от необходимого с высотой потолка 4 метра получает, конечно, **10 баллов**.
2. Очень качественная и дорогая автономная система тепло-водо-газоснабжения германского производства, которую компания продает и устанавливает в домах и на предприятиях своих клиентов, тоже получает **10 баллов**.
3. ЮСМ продает не только весь продукт, который импортирует, но и принимает предварительные заказы на оборудование, которое поступит только со следующей партией. Таким образом, продажи — **тоже 10**.
4. Лояльность персонала под вопросом. Почему? Потому что оценить персонал в успешный период невозможно. Как невозможно с уверенностью говорить о верности жены, если она до сих пор никогда не испытывала искушений, никогда не была предоставлена сама себе, никогда не оказывалась в подпитии в компании подкачаных молодых людей, которые делали ей комплименты, а муж в это время был в недельной командировке. Но, тем не менее, гипотетически мы ей доверяем. Только искушение показывает степень устойчивости. Тем не менее лояльность — важный



71



Система сбалансированных показателей



компонент. И она получает компромиссные **5 баллов**. Лояльность персонала ЮСМ можно будет проверить только в кризисных ситуациях. В короткой жизни ЮСМ подобных кризисов пока не случилось, и мы принимаем лояльность пока за 5 баллов, но помним, что матрица «Ж» — динамическая система, и в случае, если ситуация изменится и мы получим новые данные, мы немедленно учтем их при подсчете изменившихся коэффициентов.

5. Неожиданно финансы оцениваются в **3 балла!** Проблема финансового учета ЮСМ заключается в том, что подавляющее большинство платежей приходит в наличной форме. Это в начале 2000-х годов. Предприятия предпочитают безналичный расчет не использовать, чтобы уйти от налогообложения. И после уплаты наличными, сколько реально поступило денег в кассу, никто толком не может проконтролировать, потому что кто-то приносит предоплату, а потом доплачивает, кто-то вносит стопроцентную предоплату, кто-то является другом собственника, поэтому ему позволяют заплатить позже.

Совершенно невозможно разобраться, к чему относится дневная выручка — к уже отпущенному товару или еще не пришедшему. И свести это все в какую-то тетрадку может только родственник со стороны жены, назначенный финансовым директором. И остается

только верить, что он лоялен настолько, что не использует отсутствие контроля в свою пользу. К тому же, у «финансового директора» нет финансового образования. Поэтому он собирает деньги, учитывает и передает собственнику. Они никак не используются на развитие бизнеса.

Собственник компании, когда получает деньги, — как он их использует? Он на эти деньги моментально что-нибудь покупает, обращает их в какие-нибудь предметы. Он покупает квартиру, платит за аренду офиса, платит наличными в конвертах зарплату всем сотрудникам, у него где-то записано, кому, сколько он должен. Он из этих денег покупает дорогие машины и со своим компаньоном собирается приобрести яхту. То есть никаких финансовых запасов у него нет, нет практики реинвестирования, диверсификации. Он не формирует никакого запаса потому, что ему кажется, что так будет всегда. А кажется ему, что так будет всегда потому, что у него нет необходимой квалификации, потому что он не менеджер, он не знает закономерностей развития бизнеса.

Возникает вопрос: а как получается, что при таких высоких продажах так плохи дела с финансами? Типичная ошибка начинающих бизнесменов заключается в том, что деньги, полученные от продаж, уже считаются чистыми. То есть это уже не деньги биз-





неса, а его собственные деньги, которыми он может распоряжаться как угодно. А это ключевая ошибка, потому что продажи образуют финансовый поток, который потом бизнес использует. Эти деньги инвестируются, на эти деньги повышается капитализация бизнеса и т.д. Но квалификация владельца и ведущих менеджеров компании низкая, поэтому они этого не знают.

6. Квалификация персонала предсказуемо оценивается на **2 балла**. По этому параметру оценивают всех, кроме рабочих — монтажников, которые это оборудование монтируют. Они профессионалы, но на эффективность работы компании они не влияют. Потому что их можно заменить на любых других и быстро обучить этому нехитрому навыку. Это оборудование очень легко монтируется.

А вот квалификация людей, работающих в офисе, у них непростительно низкая. И руководство не может этого оценить и осознать, поскольку тоже непрофессионально. И продавцы не являются продавцами по специальности. Менеджеры не являются менеджерами по специальности. Как оказывается, практически никто в компании не является профессионалом. Собственник компании, генеральный директор, никогда не изучал менеджмент, даже никогда не проходил тренингов, не читал никаких книг. Он делает

все интуитивно и довольно успешно, потому что продажи тоже на 10.

И вот Сережа показывает это и говорит: смотрите, Олег (собственник бизнеса), — и проводит линию от самой удаленной от центра точки, через десятку, а потом через самую приближенную — двойку, а потом показывает разницу. Разница — восемь — это коэффициент разбалансированности системы. Чем выше этот коэффициент, тем больше система разбалансирована, и тем менее она жизнеспособна.

Как ни парадоксально, если бы продажи были ниже, это простимулировало бы к повышению квалификации, и система стала бы менее напряженной. Подобно тому, как некомфортные условия существования подвигают все живое совершенствоваться для преодоления дискомфорта. Если бы офис был бы не таким роскошным и не в центре, то есть показатель был бы ниже, то тогда с финансами ситуация была бы лучше, потому что оставалось бы больше средств внутри компании. Если бы продукт был не таким качественным, это бы повлекло за собой необходимость компенсировать более квалифицированной работой недостаток продукта. А пока продукт высокого качества, да еще и дефицитный, весь продает сам себя, поэтому нет необходимости повышать квалификацию.

75





Если бы лояльность персонала была низкой, пришлось бы обучать людей, потому что обучение — один из способов повышения лояльности. Система была бы менее напряженной, если бы высокие показатели были ниже. Соответственно, если бы были более высокие показатели квалификации, то показатель финансов был бы выше, потому что квалифицированный финансовый директор не потерпел бы такого дисбаланса, тогда система была бы менее напряженной, то есть более жизнеспособной. Чем ниже этот коэффициент дисбаланса, тем более жизнеспособна система.

Когда же руководитель посмотрел на матрицу и выслушал комментарии Сережи, он сказал ему:

– Знаешь, каков мой вывод? У тебя проблемы. Ты пытаешься убедить меня, что проблемы у меня потому, что тебе очень нужны мои деньги. А мне не нужны твои услуги, потому что в моем бизнесе все отлично, а у тебя дела плохо идут, и поэтому ты хочешь меня развести. Ты пытаешься сейчас меня убедить, что у меня плохо идут дела. Но я выстроил систему, которая работает несколько лет и приносит мне высокие доходы. У меня доходность бизнеса несколько сотен процентов. А ты пытаешься меня убедить, что в моем бизнесе есть проблемы. Но проблемы у тебя. Иди, решай свои проблемы, учись зарабатывать. Делай свой бизнес, такой, как у меня.

Мы с Сережей оба сидели, раскрыв рот не столько от неожиданности, сколько от странной, на наш взгляд, логики. Однако человеку свойственно заблуждаться, оценивать нынешнюю ситуацию так, как будто она никогда не изменится, думать, что так будет всегда. Когда человек болеет, он удручен, потому что ему кажется, что так будет всегда. Но когда его состояние улучшается, он ободряется. Он чувствует себя объективно плохо, но температура у него уже не 38,6, а 37,9, и он видит динамику изменений к лучшему и думает, что и дальше состояние будет улучшаться. Молодожены на свадьбе счастливы, потому что им кажется, что такой уровень счастья, гармонии, близости будет всегда. Когда у человека рождается ребенок, он окрылен, ему кажется, что так будет всегда, что всегда от этого ребенка будет исходить только счастье, только гармония, только радость.

Но в реальной жизни дела обстоят иначе. Взрослый человек понимает, что все проходит, пройдет и это. И само собой, если оно будет само собой «проходить», то, скорее всего, «пройдет» не в лучшую сторону. И, как будто в подтверждение моих слов, произошло следующее. Через два месяца после описанной истории на рынок города выходит крупный международный игрок, который занимается тем же самым оборудованием, что и компания ЮСМ. Он предлагает гораздо более широкую линейку и более дешевых, и более дорогих аналогов, которые поставляет со





всего мира. Не только из Германии, но и из США, Болгарии, Румынии, Белоруссии и других стран.

В этой компании работают профессионалы, прошедшие обучение за рубежом, регулярно обучающиеся на тренингах и повышающие квалификацию. У компании огромные рекламные бюджеты. Они считают издержки и поэтому не арендуют шикарные офисы, они привыкли обходиться офисами на окраине города.

И первое, что они делают, они приходят в компанию ЮСМ и предлагают собственнику продать компанию им. Они готовы ее поглотить и выплатить ему хорошую компенсацию. Они даже предлагают ему остаться работать в компании при условии, что он обучится и примет определенные корпоративные стандарты.

Но у собственника компании это вызывает агрессивную реакцию.

– Вы что, я создавал эту компанию с нуля, это мое детище, меня в этом городе все знают, у меня все вопросы решены, меня прикрывают городские власти, да вам здесь ничего не светит. Я вас выдавлю с этого рынка, вам не поздоровится. Все мои клиенты — мои друзья, они у вас ничего не купят, потому что будут покупать у меня, поскольку мы дружим. Я вам ничего не отдам, я буду с вами бороться...

В общем, он выдвигает в качестве аргумента для отказа целый ряд наивных фантазий, на которых основыв-

вается его позиция. Сделка не состоялась. А ведь если бы у него было хоть какое-то образование в бизнесе, он бы знал, что это стандартная ситуация и из всех сценариев выхода из нее он избрал худший. Бороться с конкурентом, обладающим подобными ресурсами, заведомо проигрышная стратегия. У него цены привлекательней, продавцы профессиональнее, существует сервисная поддержка, официальная рассрочка платежа и прочие привлекательные для потребителя преимущества. И какая-то часть постоянных покупателей сразу переходит к этому игроку. Нужно было продавать ЮСМ, но выторговать как можно лучшие условия: должность, высокую зарплату, долю, социальный пакет, сохранение команды и так далее.

Но дилетантам свойственна заносчивость, и наш вчерашний потенциальный клиент встречает соперника с открытым забралом. Он сокращает норму прибыли и опускает цены ниже, чем у конкурента. Финансовые возможности ЮСМ резко сокращаются. Но на войне как на войне. Однако деньги оказываются не единственной потерей в ней. Что происходит с лояльностью персонала? Вся былая лояльность персонала основывается на высоких объемах продаж и высоких бонусах от продаж. Когда появляется другой игрок, продажи падают, сначала до показателя 6. И лояльность тут же становится измеримой категорией. Она оказывается не такой высокой. Это как верность жены,





основанная лишь на том, что муж покупает ей дорогие вещи. В этой ситуации лояльность персонала оказалась равна трем. В компании царят пораженческие настроения, часть продавцов покидает компанию и переходит в конкурирующую, унося с собой опыт, связи и клиентскую базу. Что происходит в ЮСМ с финансами? Финансы падают до двух баллов. Потому что когда продажи падают, то финансы падают автоматически.

Квалификация пока не меняется. Продукт все тот же. Офис пока тоже не меняется.

Что происходит дальше? Продажи продолжают падать, и вот они уже на уровне пяти баллов. Финансы и лояльность персонала падают до единицы. Продажи падают до четырех. Финансы падают до нуля. Компания закрывает месяц с нулевой прибылью. То есть нет денег, домой унести нечего, хватило только, чтобы заплатить за офис и выдать зарплату персоналу. Дальше продажи падают до двух, лояльность до нуля и к конкурентам бегут уже не только продавцы, но и менеджеры.

Продажи в ЮСМ упали до значений, близких к нулю. Собственник принес в компанию деньги из дома, чтобы заплатить зарплату, потому что в кассе компании не было денег. Еще через два месяца компания закрылась.

Когда я рассказываю эту историю на тренинге, я прошу поднять руки тех, кто верит, что это реальная история. И очень многие поднимают руки. Они верят, что так

и было. Они понимают, что устойчивость бизнеса — очень зыбкая вещь. Кризис, чуть-чуть качнуло, и все. Затем я предлагаю поднять руки тем, у кого в жизни было что-то подобное, но не в бизнесе, а в других сферах жизни. Например, их отношения в семье были не идеальные, но в принципе нормальные, не было поводов для развода. И вот небольшая ссора — и в результате развод. Или отношения с друзьями строились на основе проведения совместного досуга, и вам понадобились деньги или какая-то другая серьезная помощь, а друзья сказали: извини, друг, нам своих забот хватает, — и вы с ними поссорились и больше никогда не встречались. Спрашиваю, у кого такое было с братьями или сестрами, когда небольшой конфликт развел вас, и вы долгое время не разговариваете друг с другом. Многие участники тренинга в ответ на мои вопросы поднимают руки.

81

Много написано книг о том, как восстановить запущенное здоровье, как спасти отношения, как выбраться из бедности и так далее. **Я пишу эту книгу не для того, чтобы вы могли выправить разрушенную жизнь, а для того, чтобы вы могли сделать ее более устойчивой, сбалансированной, сработав на упреждение. Чтобы жизнь была, не побоюсь тавтологии, жизнеспособной.**

Я исследовал десятки судеб известных людей, временно ушедших из жизни. И что же выяснилось? Что





Пушкин, Гагарин, Высоцкий, Цой и десятки других людей, причиной смерти которых были алкоголизм, травма, самоубийство, ушли на пике дисбаланса. И несколько примеров я приведу в других главах.

Критический показатель разбалансированности системы — 8. Такого показателя нужно избегать всеми средствами. Позднее я научу вас вычислять его, корректировать и поддерживать на допустимых значениях. Если показатель 9 — это уже явная угроза смерти. Нужно удерживать свою жизнь на показателях 2–3 максимум, стараться не допускать на долгое время даже четверки. Пять и более — система напряженная, жизнь трудная, несчастливая. Удерживать баланс трудно, это зыбкая система, показатели часто меняются даже в течение дня. Но я дам методики, с помощью которых вы сможете оценивать этот коэффициент разбалансированности и упреждающими мерами не допускать критического дисбаланса.

Бизнес-проект ЮСМ провалился, поскольку допустил критическое отклонение, разбалансированность системы. Это подобно тому, как плохо прикрученное колесо может оторваться на большой скорости. На маленькой же этот дефект не будет замечен. Так и наша жизнь перед лицом испытаний обнаруживает дефекты, которые в спокойное время остаются незамеченными. Эта книга написана для того, чтобы, опираясь на опыт функционирования бизнес-систем, перенести его на жизнь человека

и успешно реализовать ее, как бизнес-проект. По-деловому, четко и результативно.

Вся книга построена на Системе сбалансированных показателей. Такая система координат из шести осей напоминает букву «Ж». Полная Ж — заполненная высшими баллами по всем шести параметрам — идеальна, но в реальной жизни вряд ли возможна. Чем меньше разница между самым высоким и самым низким показателем, тем стабильнее и жизнеспособнее система.





Итак, настало время ввести в книгу основной инструмент измерения неизмеримого — матрицу «Ж», в основу которой положены принципы Системы сбалансированных показателей.

Вы разместите в ней данные по шести параметрам.

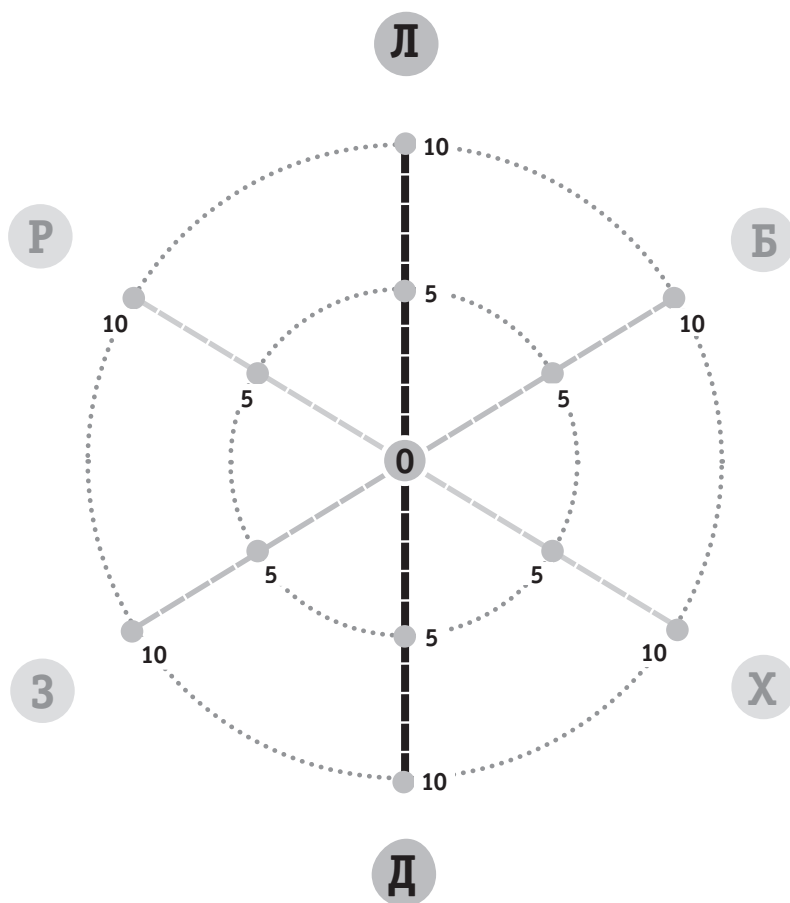
На вертикальной оси у нас расположены **Любовь** и **Дружба**. Максимальный балл — 10. Минимальный — 1. Оцените вашу удовлетворенность этими параметрами жизни и поставьте соответствующую метку на шкалу. Однако учтите, что любовь здесь не сводится только к эротическим, сексуальным отношениям. Любовь рассматриваем в более широком смысле, как это понимали в античные времена. Сюда относится и агапе, и эрос, и филия — все аспекты любви. Сюда входят все люди, по отношению к которым вы можете сказать — я их люблю.

Но друзей, которых, наверное, вы тоже любите, мы относим к отдельной категории. Здесь мы оцениваем не друзей самих по себе, а дружбу, партнерство, товарищество. Вашу удовлетворенность этими сторонами жизни.





88



Радислав Гандапас

Любовь и дружба находятся в оппозиции друг другу на одной оси неспроста. С одной стороны, эти отношения похожи. И дружба может перерасти в любовь, и любовь может быть дополнена дружбой. Но есть между ними антагонизм. Замечали ли вы, что, когда у вас появляется любимый человек, он претендует на то, чтобы отнять у вас тех, с кем дружите? Он претендует на ваше время, которое вы отдаете друзьям. И заключение брака довольно часто приводит к тому, что вы меньше времени проводите с друзьями. Ваш партнер по любви может пытаться обесценить ваших друзей, подвергать их критике, осмеянию. Возможно, жена вам говорила: «Как ты с такими примитивными людьми дружишь, о чем вы разговариваете? Они странные ребята, у них странные отношения с женами, я бы не хотела, чтобы ты проводил с ними много времени. Ты опять собрался в выходные в баню с друзьями, а ведь мы так мало общались в течение недели, может быть, пропустишь разок?» Происходило такое в вашей жизни? Если вы женщина, ваш муж мог неодобрительно отзываться о ваших подругах и о том, сколько времени и каким образом вы с ними проводите. Родители довольно часто выступают против тех, с кем вы дружите, хотя и бывают мало с ними знакомы.

Ваши друзья тоже могут пытаться обесценить ваш выбор подруги. Если, например, вы познакомились с женщиной и стали друзьям о ней рассказывать, они начинают по-





дсмеиваться, подтрунивать над вами. А когда вы на встрече с друзьями предлагаете разойтись уже по домам, говорят: «Ну что, подкаблучник, домой хочешь? А когда был один, то сидел и до ночи, куролесить мог с нами до утра, а теперь домой спешишь». И так далее.

Помните, как в «Мертвых душах» Ноздрев не давал своему зятю Мижухову, сетовавшему, что жена расстроится, уехать домой.

– И ни-ни! не пущу! — сказал Ноздрев.

– Нет, не обижай меня, друг мой, право, поеду, — говорил зять, — ты меня очень обидишь.

– Пустяки, пустяки! мы соорудим сию минуту банчишку.

– Нет, сооружай, брат, сам, а я не могу, жена будет в большой претензии, право, я должен ей рассказать о ярмарке. Нужно, брат, право, нужно доставить ей удовольствие. Нет, ты не держи меня!

– Ну ее, жену, к ...! важное в самом деле дело станете делать вместе!

Вспомните, как в «Обломове» Штольц подтрунивал над Ильей Ильичем в присутствии Ольги, в которую тот был влюблен.

Почему так происходит, почему между параметрами «любовь» и «дружба» возникает антагонизм? И любовь, и дружба перетягивают все внимание на себя, претендуют на монополию, они ненасытны. Даже если вы оставите весь

мир и будете преданы только своей любви, она все равно никогда не будет удовлетворена.

С дружбой то же самое. Вы не можете «надружиться». Даже если вы с друзьями будете вместе работать, вы все равно не «надружитесь» никогда. Поэтому наши любимые и наши друзья, ценя нашу любовь и дружбу, ценя нас, претендуют на нас целиком. Как этому не порадоваться? Но это стремление может создавать проблемы в нашей жизни, стать причиной напряжения и неудовлетворенности. Может заставлять нас делать непростой выбор и идти против своих интересов. Можно ли этого избежать? Позже я научу вас, как можно не только прекратить метания между двумя группами важных для вас людей и достичь компромисса, но и использовать эту позицию для гармонизации.

Сейчас же я предлагаю вам оценить степень своей удовлетворенности этими областями жизни. И здесь надо учесть очень важную вещь. **Именно удовлетворенность, а не некие исчисляемые показатели.** Положим, у вас шесть женщин, которые готовы вас любить, разделить с вами ложе, досуг и всю жизнь. Значит ли это, что у вас более высокий показатель, чем у того, кто имеет только одну женщину? Нет, потому что вы можете быть вовсе не удовлетворены такими отношениями. Может, среди них нет той одной, ради которой вы могли бы оставить всех остальных. **Оценивайте не количество**





женщин, а степень удовлетворенности отношениями с ними.

А может ли быть такое, что у мужчины или женщины в настоящий момент нет любовных отношений и их это устраивает? Может. И они имеют полное право поставить себе высокий балл. Если ему или ей нравится так жить, их все устраивает. Так зачем же занижать показатель? Мы измеряем удовлетворенность. Вот если у вас нет семьи и вы из-за этого переживаете; если у вас нет устойчивых отношений и вы не находите себе места, это делает вас несчастным, тогда это другая история. В таком случае ставьте настолько низкий балл, насколько велика ваша неудовлетворенность этим параметром.

То же относится и к родителям. Если у вас напряженные отношения, нет взаимного понимания и стремления к общению, вы переживаете, испытываете своеобразный голод по родительскому теплу — это заслуживает низкого балла. Если же родители живут отдельно и далеко, вы особо не скучаете и к общению не стремитесь, вас это устраивает. Или родители умерли, и вы не испытываете острых приступов тоски по ним, все нормально, все успокоилось, балл занижать не следует.

Аналогичным образом рассматриваем и отношения с детьми. Может это звучит и цинично, но динамичная насыщенная жизнь современного человека не подразумевает семью как обязательный компонент выживания.

Его преклонные годы будут обеспечены его накоплениями, социальными гарантиями, он не умрет в старости от голода, если у него нет детей.

А вот житель деревни 100–200 лет назад, не родивший и не воспитавший детей, мог умереть голодной смертью, потому что государственных гарантий у него не было, если его изба сгорела, то и жить ему негде. Если у него сердце больное, то работать он не может, огород не обработает, скотину не покормит. В современном мире нет жизненной необходимости в детях. Поэтому так часто, особенно в городской культуре, встречаются люди, которые осознанно и намеренно не создают семью, или, создав ее, подолгу не заводят детей. Есть даже идеология чайлдфри, суть которой заключается в отказе от рождения детей, в проживании жизни для своего удовольствия. Многие из ее адептов вполне довольны жизнью. Во всяком случае, пока они исповедуют эту идеологию. Так и вам следует оценивать по шкале «Любовь» свою удовлетворенность этим параметром прямо сейчас, в настоящий момент.

Примерно те же принципы при оценке параметра «Дружба». У тебя много друзей в фейсбуке? Пять тысяч? А кто-то из них готов, если у тебя кончится бензин, приехать и отлить тебе часть своего, чтобы ты доехал домой? Хоть один готов? Нет.

Вспоминаю случай, когда моя дочь заболела, и ей срочно понадобился некий препарат. Мы были доведены до край-





ности, потому что у ребенка держалась высокая температура. В городе эпидемия, нужного препарата нет в аптеках. Я объездил все в округе и даже в пригороды ездил за ним, но не нашел. И в отчаянии я написал об этом в фейсбуке. Мне пришло более двухсот комментариев: люди из Новосибирска и Испании были готовы привезти или передать моему ребенку таблетки. Я на некоторые сообщения ответил только через год, потому что не все их успел обработать. Через два часа после того как я опубликовал сообщение, моя дочь приняла таблетку. И температура пошла на убыль.

После этого случая я имел серьезный повод добавить пару баллов по параметру «дружба», хотя люди, которые вызвались мне помочь, в большинстве своем не были мне знакомы.

Другой пример. У меня есть прекрасный преданный друг. У нас полное взаимопонимание, общие воспоминания, общие интересы. Он эмигрировал, живет в другой стране. Мы с ним общаемся по скайпу, видимся примерно раз в год. Я удовлетворен этим? Не удовлетворен. Категорически не удовлетворен. Ставлю по этому параметру 3. А по субботам я хожу париться в баню с приятелями. В принципе ребята хорошие, мы отлично общаемся, но сердце мое ни об одном из них не беспокоится. Ни одному из них я не могу рассказать о том, что меня тревожит, о моих проблемах. Если я такого разговора ни с кем из них вести не могу, значит — тоже 3.

Оценивайте объективно, не от количества, а от степени удовлетворенности.

Какие бы баллы вы ни поставили, мы переходим к следующей оси. Может случиться, что спустя какое-то время вам захочется подкорректировать показатель. Это допустимо.

Итак, рассмотрим первую диагональную ось. Это **Работа и Хобби**.

Под работой мы подразумеваем любую деятельность, которая влияет на наш доход. Вы можете сказать: «Я предприниматель, у меня собственный бизнес и я не хожу на работу». Да, но если в субботу вы, получив звонок, торопливо одеваетесь, а жена спрашивает: «Куда ты собрался?» — «Я на работу съезжу, там какие-то проблемы, мне позвонили, надо разобраться». В любом случае эта ваша деятельность, влияющая на доход, — работа.

Вы можете сказать: «У меня нет бизнеса. Я владею тремя полуподвальными помещениями, и я их сдал, там три кафе размещаются, и они мне просто платят ренту». Или, допустим, у вас есть банковские счета, на них начисляются высокие дивиденды. Вы инвестировали в имущество, создали капитал, деньги разместили на банковских счетах, и ежемесячно вам приходит отчет о приросте дивидендов. Часть денег вы берете на жизнь, часть оставляете в банке. Это фантастическая ситуация. В нашей стране



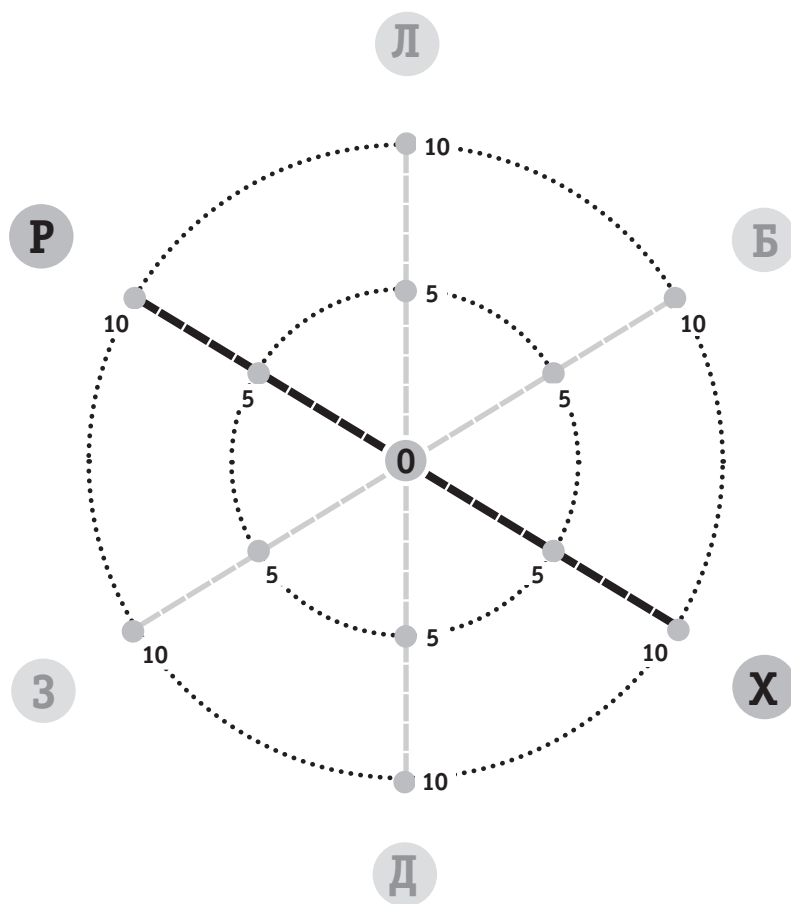


мало кто так живет, конечно. Но, тем не менее, это тоже работа. Сверять счета, анализировать, не стоит ли перевести рубли в какую-то иностранную валюту. Вы тратите на эту деятельность жизненную энергию и получаете деньги. Это тоже относится к категории «работа».

Оценивая удовлетворенность работой, учитывайте, доставляет ли вам удовольствие сам рабочий процесс. Предполагает ли работа ваше дальнейшее развитие, есть ли область роста компетентности, качественное окружение. Устраивает ли сама работа или вам приходится мириться с ней ради каких-то дополнительных опций, каких-то других выгод.

Хобби — это любые формы досуга. Это деятельный интерес к жизни в областях, не связанных с добыванием средств к существованию. Традиционно под хобби подразумеваются регулярные формы деятельности. Допустим, вы коллекционер, ходите на какие-то собрания коллекционеров, меняете какие-то марки. Мы не будем ставить такие узкие рамки. Любые формы досуга, увлечений, развлечений, отдыха и восстановления относятся сюда.

Я прочитал книгу. Это вклад в этот параметр. Я пошел с семьей в баню. Это вклад сюда и в любовь. Вклад сразу на два счета положил. Я пошел в баню с друзьями. Это хобби, досуг, развлечение, отдых и дружба. Я пошел в баню один. Это вклад в хобби, да еще и в здоровье, но это другая категория, мы ее еще не рассматривали. Впрочем,





если пошел в баню и там крепко выпил и наелся до отвала соленой рыбы, то, скорее, по параметру «Здоровье» правильнее зафиксировать убыток. Если же я пошел в баню с деловыми партнерами, и мы там выпили и наелись соленой рыбы и благодаря этому стали ближе друг другу, и это упростило наши дальнейшие переговоры насчет выделения мне кредитов и отсрочки платежа — это вклад в работу, а не в хобби, потому что вместо того, чтобы наслаждаться, отдыхать, я думал над каждым словом, которое произношу. Выпив несколько рюмок, я, тем не менее, не утратил контроля над тем, что происходит, воспользовался ситуацией и в нужный момент вернул нужное слово.

Таким образом, учитывается также, с кем и где ты проводишь свободное время, сама форма досуга. Бывает, что человек занимается гольфом не потому, что ему нравится сама игра, а потому что ему важно произвести впечатление на окружение или важно войти в определенный круг людей. А бывает, человек настолько увлечен гольфом, что даже занимается в зале спортивной школы, потому что в его городе нет гольф-поля. И он от этого получает гораздо большее удовлетворение, чем тот, кто играет в гольф, чтобы произвести впечатление. Одно дело шикарное поле для гольфа рядом с морем в престижном месте, другое дело — пыльные маты в спортивном зале школы, который сдается в аренду в вечернее время. В общем, все эти параметры имеют важное значение.

Хобби, досуг, развлечения — это время, предоставленное самому себе. Время, свободное от обязательств. Работа и хобби тоже находятся неспроста на одной оси, неспроста в антагонизме. Первое, чем жертвует трудоголик, — это досуг. Когда у кого-то остро встают вопросы карьеры, первое, у чего он отнимает время — это хобби, досуг, развлечения. Это правильно и это нормально. Но если такой перекося наблюдается годами, это не дает возможности восстановить энергию, усиливает напряжение и, в конечном итоге, негативно влияет на эффективность.

И наоборот, если у человека доминантой становится хобби, развлечения, досуг, если он живет своим увлечением, интересы работы он начинает подчинять своей страсти. Например, он увлекся гольфом, и увлекся так фанатично, что стал свою работу подчинять графику гольфа. Гольф — сезонная игра. Если летом пошла игра, открылись поля и погода благоприятствует, он начинает уходить с работы раньше. Или, например, в выходные нужно поработать, чтобы к понедельнику подготовиться. Он не работает в субботу и в воскресенье — у него гольф. А вдруг где-то какой-то чемпионат важный, на который он хочет полететь в другую страну, он неделю пропускает на работе. Фокус внимания с работы переносится на хобби, на работе он менее сосредоточен, менее собран, менее эффективен. Бывает и так, что человек работает только





ради того, чтобы финансировать свое хобби. Я уже говорил в этой книге о необходимости баланса. Прекрасно, когда хобби позволяет сделать нашу жизнь более интересной, разнообразной. Плохо, когда хобби затмевает работу, создает в ней проблемы. У меня был сотрудник, который очень увлекался одним экстремальным видом спорта. И он откровенно признался, что работает, потому что этот вид спорта затратный, на него все время требуются деньги. И когда он однажды получил травму и не мог три месяца заниматься спортом, он стал хуже работать. А зачем — ему деньги в это время не нужны; он пренебрегает работой. Доминантой становится хобби, а человек становится ненадежным сотрудником.

Время от времени мне приходится слышать: «Я люблю мою работу, моя работа и есть хобби». Нет, работа не есть хобби. В работе важен результат, и этот результат должен расти. Именно это — мерило вашей эффективности.

Работа должна обязательно приносить вам адекватные средства для жизни. Она — источник денег, признания, уважения. Хобби увлекает вас вне зависимости от того, растут ли ваши результаты. Хобби не только не приносит средств, но и, бывает, дорого обходится. Если у вас нет досуга, мало свободного времени, нет увлечений, вы не можете компенсировать это работой, поэтому ставьте низкий балл. Оценивая же работу, учтите, на-

сколько вам нравится то, чем вы заняты, насколько в этой работе реализуется ваш потенциал, насколько он позволяет вам развиваться. Материальный эффект работы будем рассматривать дальше, пока сосредоточимся на работе как таковой.

Если работа дает хороший заработок, но сама по себе вас не увлекает, тяготит, вызывает другие негативные эмоции, не дает вам развиваться — смело ставьте низкий балл. Честность перед самим собой в заполнении матрицы даст вам возможность адекватно оценить стартовую ситуацию и, соответственно, выработать адекватные меры для приведения дел в порядок и сделать жизнь сбалансированной, счастливой и гармоничной.

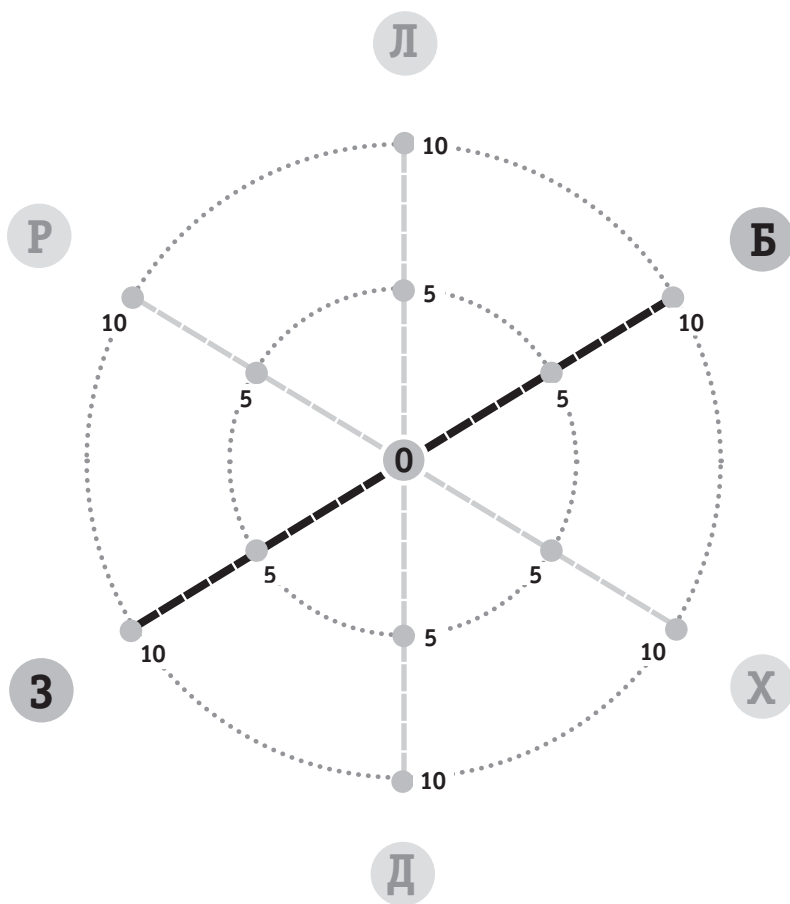
Следующая ось — **Благосостояние и Здоровье**. Что такое благосостояние? Человек выиграл в лотерею десять миллионов рублей. Обрел ли он благосостояние? Нет. Он просто получил деньги. Потому что **благосостояние** — это совокупность не только накопленных материальных ценностей, но и еще методов их использования и методов их генерирования. Налажен ли у него механизм, позволяющий регулировать поток, который удовлетворял бы его потребности в полном объеме? Налажен ли у него поток таким образом, что он может удовлетворять его растущие потребности? Есть ли у него накопления, которые он может долго оставлять в неприкосновенности?





Парадоксально на первый взгляд, но человек, имеющий доходы 200 миллионов рублей в год, может поставить себе 3 балла. А человек, имеющий доход 200 тысяч рублей, оценит свое благосостояние на 8 баллов. Мы с вами оцениваем удовлетворенность, которая связана не с количеством зарабатываемых денег, а с вашими амбициями, с тем уровнем дохода, который вы считаете достойным и приемлемым для себя.

Оценка благосостояния зависит и от динамики. Если человек зарабатывал 1 миллион, а спустя два года стал зарабатывать 2 миллиона, он поставит себе высокую оценку. А если человек до кризиса зарабатывал 400 миллионов, а сейчас в силу схлопывания некоторых секторов экономики зарабатывает 200 миллионов, он может очень низко оценивать свое благосостояние. Если раньше он мог легко оплачивать обучение ребенка в Швейцарии, домик в Испании, парковку яхты в Ницце, то теперь ему пришлось яхту перегнать в Черногорию, ребенка перевести в Польшу, домик в Испании вообще сдать в аренду, чтобы эта аренда позволяла оплачивать хотя бы коммунальные платежи. Конечно, он считает, что уровень благосостояния снизился. Тут нужно подходить очень объективно и не путать уровень благосостояния и степень удовлетворенности благосостоянием. Удовлетворенность и неудовлетворенность порождаются сравнением. В том числе сравнением с тем, как обстояли дела в прошлом.



103



Матрица



Показатель «**Здоровье**». Под здоровьем мы понимаем не только медицинские показатели — анализы, УЗИ и прочее. Здесь и общее самочувствие, тонус, а также общее состояние тела, которым вы можете быть удовлетворены в большей или меньшей степени. Оценивая степень удовлетворенности своим здоровьем, нужно быть объективным. Нельзя, например, в 42 года мерить себя относительно себя же в 24 года. А то ведь порой можно услышать от человека слегка за 40 лет, что у него со здоровьем все плохо. Спрашиваешь: «А что конкретно плохо?» — «Да, вот, в 24 года я мог всю ночь не спать, выпивая с друзьями в общаге. После бессонной ночи полдня просидеть на лекциях, после лекций пойти в море поплавать, а потом еще с девчонкой полночи сексом заниматься. И наутро был как огурчик. А сейчас, чуть лишнего выпил, все — полдня болею».

Конечно, 42 года — не 24. От перестановки цифр многое меняется. Наше здоровье с возрастом понемногу сдает. Ты смотришь на себя в зеркало и думаешь: «Да, постарел, круги под глазами, лицо бледное, глаза не блестят...». Конечно, возраст-то уже не тот. Оценивать здоровье надо относительно своего возраста, образа жизни, генетики. Одно дело, человек родившийся и выросший в деревне, что называется кровь с молоком, закаленный на свежем воздухе, с прекрасным иммунитетом, — ему все нипочем. И другое дело — житель городской, у ко-

торого оба родителя не блещут здоровьем, да и сам он с детства постоянно чем-то болел. Спортом особо не занимался. Так что, оценивая параметр здоровья, учитывайте все факторы.

Мы пытаемся присвоить измеримые показатели принципиально неизмеримым вещам. Можно посчитать количество денег, но невозможно посчитать благосостояние. Мы можем посчитать количество ударов сердца в минуту, но невозможно посчитать здоровье. Или любовь. А тем более дружбу.

Человек не может ошибиться в оценке своего параметра, потому что если он оценивает свой параметр на 3, то это его тройка. Вы не можете сказать ему: «Вот у тебя “Рендж-ровер”, а ты себе 3 ставишь. Совесть у тебя есть? У меня “Субару”, я себе поставил 6». Это несопоставимые вещи. Человек, оценивая себя, ошибиться не может. Но надо стараться быть объективными, а то ведь нам свойственно порой преувеличивать, оценивать категорично. Мы привыкли на вопрос: «Как жизнь?» отвечать категорично: «Все хорошо!» или «Все плохо!».

Откровенно говоря, матрица, которую вы только что заполнили, не уникальна, разработки были и до меня — «Колесо судьбы», «Колесо жизни». Я сопоставлял мою версию с ними, она мне кажется более правильной, потому что во всех остальных я видел некое несоответствие. Например, в некоторых вводится понятие «духовная жизнь».





Но нигде при этом не найти внятного объяснения, что это за понятие. Если человек религиозный, то у него более активная духовная жизнь? А если не религиозный, то получается, что мы его лишаем духовной жизни? Вы в храм сколько ходите? Столько-то дней. Поставьте себе 8. Совсем не ходите, значит 0. Но это не совсем так. Кроме того, духовность очень трудно оценивать, тем более, у самого себя.

В некоторых матрицах отдельно досуг, отдельно саморазвитие. Саморазвитие — это чтение книг, но для меня чтение книг — это отдых. Читая книгу, я наслаждаюсь. Я куда чтение книг должен отнести? Или это духовная жизнь? Да, если эта книга не деловая. А если деловая? Я читаю роман Евгения Водолазкина «Лавр» — куда надо отнести чтение этой книги? Она в большей степени мои духовные переживания, но в то же время — отдых, досуг. Но при этом я чувствую трансформацию, у меня к жизни меняется отношение, что главное, что не главное.

* * *

Давайте вернемся к истории с лошадью. Точнее, к истории со мной. Жена говорит: «Давай купим лошадь». Я легко и просто отвечаю: «Возьми деньги в сейфе». Очевидно, есть такие свободные средства, которые можно легко потратить на покупку лошади ценой, предположим, в полмиллиона рублей. И не считать это значимой покуп-

кой, на которую следует тратить время, чтобы обсуждать ее целесообразность. Значит, мы можем сделать вывод, что на тот момент я не по уши в кредитах. Скорее всего, этот дом — моя собственность или, если он и в аренде, то аренда такого огромного дома для меня посильна. Очевидно, уровень благосостояния у меня высокий. И мы ставим здесь **10 баллов**. Я вполне удовлетворен уровнем благосостояния на момент описываемых событий.

Что мы еще знаем о моей тогдашней жизни? Что работа моя тоже на **10 баллов**, ведь это любимая работа. Я много в жизни делал нелюбимой работы, но эта работа мне нравится. Я в ней развиваюсь, мне нравится сам процесс, мне приятны люди, которые меня окружают, эта работа приносит людям радость и пользу.

Работа на 10. Благосостояние на 10. Итого две 10. Но **по шкале любви** на тот момент я ставлю **3 балла**. Почему? Да, жена — любимая и любящая, гармоничные отношения, но для того, чтобы обеспечивать такой уровень благосостояния, я работаю так много, что мы мало видимся. Но когда видимся, то я настолько утомлен, что не могу дарить энергию своей семье. У меня рождается ребенок, которого я мало вижу, не могу с ним играть, носить на руках, укладывать спать... Меня это беспокоит, тревожит, доставляет боль и не дает мне наслаждаться жизнью в полной мере. Однозначная 3.





Примерно то же самое происходит в отношениях с друзьями. Я ставлю себе **3 балла** по параметру «**дружба**». Почему? Потому что мои друзья работают по графику 5/2, выходные — суббота, воскресенье. А у меня, как правило, в субботу и воскресенье — тренировки, да еще и в других городах. И друзья идут в баню, в кино, в ресторан без меня. Встречаются вечером, ужинают, общаются, разговаривают о чем-то, но без меня. Я могу составить им компанию в лучшем случае раз в месяц. Но так как в их предыдущие встречи без меня велись какие-то разговоры, я не могу поддержать беседу, потому что не понимаю, о чем идет речь. У них без меня уже сложились какие-то свои ритуалы, родились шутки, подколки, изменились какие-то другие вещи, а я не в курсе всего этого. И я понимаю, что наша дружба очень зыбкая, потому что мы не связаны чем-то общим, нет общих историй, шуток, общей культуры.

Есть также два друга детства, но они оба живут далеко — один за границей, второй в Сибири. И мы видимся друг с другом раз в год. Этого явно мало для поддержания дружеских отношений. Значит, учитывая все это, 3 за дружбу.

Хобби. Здесь я себе ставлю **4 балла**. Времени на хобби остается мало. Книги я читаю в свободную минуту — в самолете, смотрю какое-то кино, иногда хожу в кино с женой, иногда парюсь в бане (очень я люблю

такое времяпрепровождение), но у меня нет ни одного постоянного хобби. Нет даже фитнес-карты, потому что я не смогу воспользоваться ею в полной мере, это даром потраченные деньги. У меня не хватает времени, я не успеваю восстанавливаться, не успеваю отдыхать. Много времени провожу в перелетах по стране.

И по **здоровью** я ставлю себе **2 балла**. Не то, чтобы у меня было совсем плачевное здоровье, нет. Но иногда во время тренинга я замечаю нарушения в работе сердца, и тогда приходится делать хорошую мину при плохой игре. Мне говорят, что нужно оперироваться. Если оперироваться, то придется отказаться от какого-то количества тренировок, что моментально скажется на моем благосостоянии. Я не могу себе этого позволить. (Особо отмечу, что речь идет о событиях давно минувших дней.)

Меня это беспокоит. Это не то чтобы нарушение в организме, но может иметь даже летальный исход. Вероятность низкая, но возможно. И на мне лежит ответственность за мое здоровье, потому что кардиолог говорит, что если ты сейчас не сделаешь что-то радикальное, то остановка сердца возможна: такое бывает внезапно и, как правило, оказать помощь практически невозможно; заболевание протекает почти бессимптомно, человек просто теряет сознание, и к тому моменту, когда окружающие понимают, что надо оказывать помощь и какого рода она должна быть, как правило, уже поздно. Да, это





меня тревожит, потому что у меня семья и маленький ребенок. Такие вещи, как боль в колене, — пустяки по сравнению с тем, что представляет угрозу для жизни.

Теперь, как вы помните, нужно провести окружность через самую приближенную к центру и самую удаленную от центра метку. Разница между окружностями и есть коэффициент разбалансированности ключевых показателей жизни. Сделайте это на своей матрице. У меня получилось 8 по состоянию на день покупки лошади. А у вас?

0–1 — это отлично. Это и есть то, что я называю «полноценная жизнь».

2–3 — хорошо, жизнь доставляет удовольствие, нет повода для тревоги, хотя еще есть над чем работать.

4–5 — удовлетворительно, многие вещи заставляют тревожиться, отравляют существование, необходимо предпринимать целенаправленные действия.

6–7 — плохо, явный и заметный дисбаланс, угнетенность одних параметров за счет других, жизнь напряженная, необходимы срочные комплексные меры по исправлению ситуации.

8–9 — ситуация критическая, жизнь висит на волоске, необходимы экстренные и радикальные мероприятия по спасению.

И пусть вам не кажется, что я драматизирую. Я проанализировал десятки биографий, исследовал сотни судеб.

Все преждевременные смерти произошли, когда жизнь переваливала за девятку. И в этой книге я приведу несколько примеров.

Можно сказать, что цель этой книги — не просто сделать вашу жизнь более сбалансированной и гармоничной. Она в том, чтобы сохранить вам жизнь. Пока даже не качественную жизнь, а просто жизнь. И если сегодня вам кажется, что все благополучно и вам ничто не угрожает, то вспомните ваших друзей и близких, с которыми произошла беда. За пару лет или даже месяцев до этого они тоже так считали. А потом жизнь качнулась и все посыпалось. **Мы с вами, если будем осознанно применять методики этой книги, сведем к минимуму возможность такого сценария. Мы будем жить счастливой и гармоничной жизнью.**

Заполняя матрицу «Полная Ж», нужно оценить степень своей удовлетворенности шестью областями жизни — любовь, дружба, работа, хобби, здоровье, благосостояние. И здесь надо учесть очень важную вещь: оценивать нужно именно удовлетворенность, а не некие исчисляемые показатели.





На соотношение коэффициентов в матрице влияют многие параметры. Здесь и наследственность, и воспитание, и окружение, и то, где вы живете. Не последнюю роль играет и род занятий. В качестве примера сравним профессии офицера и моряка. Я вырос в морском городе — Одессе, в офицерской семье, поэтому видел, как развиваются судьбы людей обоих призваний. Чтобы было понятнее, поясню, что описываемое здесь относится ко времени моего детства и юности, с которого многое изменилось. Это семидесятые-восемидесятые годы.

Я заметил одну интересную закономерность — в семье моряка отец часто твердит сыну: «Что угодно, только не море». И, как ни парадоксально, династии моряков дальнего плавания — большая редкость. В офицерских же семьях обратная ситуация: сын, который не пошел по стопам отца, — из ряда вон выходящий случай. Практически всегда дети продолжают профессиональную семейную традицию. Я — редкое исключение.





Однажды я задумался: «Почему так происходит?» Ведь логично же мальчишке мечтать стать моряком, одеваться в заграничную одежду, путешествовать по всему миру, получать просто бешеные деньги — валютой! В 18–19 лет он уже может попасть за границу! Пусть для начала в какую-нибудь Болгарию или Румынию, но потом — Голландия, Бразилия, Мексика! И при этом у него всегда не будет отбоя от девушек!

В Одессе, откуда я родом, к морякам всегда относились с большим почтением — их пропускали без очереди в кино, в ресторанах не обсчитывали. С таксистами они могли расплатиться блоком жевательной резинки или парой пачек «Мальборо» — и кататься полдня. У них было огромное количество преференций. В Одессе моряк мог выйти на улицу в футболке и джинсах, но никогда — без фуражки. А значит, к нему никогда бы не пристали уличные хулиганы. Он — представитель привилегированной касты.

Но с офицерами ничего подобного не происходило. Более того, их зарплата ниже, одежда неброская, служат в затерянных в лесах гарнизонах, — вообще безрадостная жизнь. Но почему тогда офицеры говорят: «Сын, только армия!», а моряки: «Сын, только не море!»? Если мы будем использовать матрицу для изучения этой ситуации, то приоткроем завесу тайны и поймем, почему так происходит.

Как вы думаете, родители желают успешности или счастья своим детям? Если мы опросим 1000 родителей, то я думаю, что большинство из них скорее будет склоняться к счастью, чем к успеху. **Родители хотят своим детям счастья. Желают ли они им успеха? Да. Но не ценой счастья.**

Давайте рассмотрим жизнь офицера согласно матрице.

Благосостояние офицера можно было оценить в **8 баллов**: все-таки он зарабатывает заметно больше, чем штатский. Военные обеспечены жильем, их одежда не снашивается, т.к. они преимущественно ходят в форме, им выделяется продуктовый паек. При этом никакие Ниццы перед офицерами не маячат, полеты бизнес-классом в Нью-Йорк не светят, да и прекрасно, они довольствуются Карелией или Краснодарским краем, в лучшем случае. Сочи, Гагры — вообще шик. Отпуск — два месяца, авиабилет в любую точку страны на всю семью обеспечивает командование. Если офицер хорошо служит и особенно не выпендривается, получает очередное звание — повышение заработной платы прогнозируемо. Через каждые 2–3 года — скачок в карьере, плюс 30 рублей, скачок в карьере, плюс 50 рублей. Кредит на машину или мотоцикл офицерам выдают внеочередной, они могут каждые несколько лет менять машины. Ни один гражданский себе такого позволить не может.





Работа офицерская — мужское дело — равняйся, смирно. В ней присутствует элемент игры. Военная служба соответствует мужской природе охотника — это квест длиной в жизнь. При этом на гражданке все военные несколько инфантильны. Вроде бы и профессия мужественная, самоотверженная — офицер решает вопросы жизни и смерти подчиненных! А в обыкновенной жизни бывает беспомощен и не может выбрать, что надеть на день рождения. Оказавшись в трусах перед открытым шкафом, он будет совершенно не в состоянии собраться! У него же нет подходящих носков! Он не сможет пойти в магазин и купить «что-то» к ужину, ему потребуется конкретный список продуктов. Он не способен выбрать то, что «он хочет». За годы службы в армии офицер отвык иметь желания, оторванные от воли командира.

На заслуженный отдых офицеры выходят рано, в 45–50 лет — и оказываются на пенсии в запасе. И у них начинается странная гражданская жизнь, к которой они не могут себя толком приспособить. Командовавшие эскадрильями великие люди оказываются на смехотворных должностях: вахтерами, охранниками, преподавателями начальной военной подготовки, которые не могут справиться с детьми. Армия — это игра, которая помогает им реализовать себя в работе. Им нравится служить, действительно нравится. Им нравится подчиняться, нравит-

ся командовать. Нравится сидеть в командных пунктах под землей, нравится ночью бежать по тревоге куда-то там с озабоченным лицом и чувствовать, что они — щит Родины, что от них что-то зависит. Итак, параметр работы можно оценить на **8–9 баллов**.

Что касается **здоровья**, то офицеры ежегодно проходят медицинское обследование. И если результаты проверки окажутся неудовлетворительными, то они получают приказ отдохнуть в санатории или подлечиться в госпитале. Офицерам просто не дают самостоятельно решать подобные вопросы. По этому пункту — **8 баллов**.

Дружба. В среде офицеров приняты встречи с друзьями, этикие душевные посиделки. У них чуть ли не график выстроен. В четверг — у Толи, в пятницу — у Вали, в понедельник построение, поздно, а во вторник собираемся у Андрея, потому что он машину купил, будет обмывать.

Еще этот параметр легче поддается контролю, потому что каждые 3-4 года офицеры переезжают из гарнизона в гарнизон — и у них полностью обновляется состав общения, устанавливаются новые контакты. Если и накопилось какое-то недовольство от взаимодействия с предыдущими друзьями-товарищами, то оно автоматически снимается. Новенькие в гарнизоне тут же проходят через целую систему ритуалов принятия в компанию, они становятся объектом всеобщего внимания, угощают,





проставляются. А мы, гражданские, в новый дом уже как пару лет назад въехали, но знаем только одну семейную пару по площадке. И то потому, что они тоже «собачники».

Офицер постоянно окружен близкими по статусу мужчинами схожей профессии. Вот я, например, встречаюсь с одноклассником, а между нами огромный социальный разрыв. Я не могу предложить моему товарищу пойти в дорогой ресторан, потому что это его будет напрягать. А пойти в тот ресторан, который ему по карману, мне претит. Мы не можем вместе поехать куда-то отдохнуть, потому что он не в состоянии оплатить тот отдых, к которому привыкла моя семья, а моя семья ни за что не согласится отдыхать в тех условиях, к которым привык он. Вот и получается, что у нас резко сокращается количество форм совместного досуга. Поддерживать дружеские отношения в таком случае сложно. И хоть я с теплом отношусь к своим одноклассникам, но все-таки мы ограничиваемся какими-то редкими общими встречами со средним бюджетом.

У офицеров такой проблемы нет. От лейтенанта до подполковника они находятся в близких финансовых условиях. Начиная от подполковника служивые начинают «откалываться» от компании. Полковники, генералы — это уже отдельная высшая каста. Таким образом, дружба получается на **7-8 баллов**.

Что касается **любви**, то за женами и мужьями раньше надзирала партийная ячейка. В среде офицеров не принято разводиться, они всю жизнь проживают с одной женой. При жизни в гарнизоне или военной деревне шансы найти замену равны нулю, а значит, отношениям почти ничего не угрожает. Все как на ладони: любые конфликты видны. К тому же, офицер очень рискует, если разведется. Его репутация резко снизится, и, как следствие, шансы на получение следующей должности и звания тоже резко снизятся — он не слишком надежный, если не может сохранить даже отношения в семье.

Еще один важный момент. Шансы офицера жениться на актрисе, блестящей красотке очень низки. Женятся военные еще будучи курсантами военных училищ, потому что если к моменту окончания учебы курсант не женат, то карьера тормозится — семейные получают лучшие условия жизни, лучшие гарнизоны. А поскольку на гражданку будущие защитники Родины выходят нечасто, то мало какая представительница богемы станет женой офицера — ей придется поставить крест на своей карьере.

За военных выходят не то чтобы средненькие женщины, но, скажем так, не самые привлекательные, с не самыми высокими ожиданиями и амбициями. Такие больше дорожат отношениями. Это Наташа Гончарова, за которой очередь стоит, выйдя замуж за офицера, получит условия жизни, для которых она, принцесса, не создана. А офицер-





ская жена, как правило, понимает, что если и не вытянула счастливый билет, то, во всяком случае, в жизни ей повезло. В целом нормально. Ее шансы на какую-то альтернативную судьбу невысоки. Можно поставить **8 баллов**.

И с **хобби** все в порядке. Гарнизоны, как правило, располагаются вдали от больших городов: охота, рыбалка, плавание в озерах, езда на мотоциклах по пересеченной местности. При этом офицер не может задержаться на работе или выйти в выходные. У него есть допуск на территорию части, который действует определенное время. И если офицер не дежурит, то он должен покинуть расположение и оказаться дома, где он невольно будет искать, чем себя занять. Хорошо, если человек развитый, он может посетить театр или кино, почитать книгу. Но обычно такого не происходит. Зато устраивается волейбол во дворе.

Таким образом система оказывается сбалансированной по всем параметрам. И если провести окружность по крайним точкам значений, то она будет практически идеальной, без искажений. **8 баллов** — это самое благоприятное положение. Офицер проживает всю свою биографию в состоянии гармонии, покоя, баланса, с полуулыбкой на лице, все у него на 7–8. У него жена не на 10, а на 7–8, и дети на 7–8, звезд с неба не хватают, в таких средненьких школах, где они учатся, вундеркиндами не становятся, ожиданий больших нет. Офицерское учили-

ще — то, что нужно для мальчика. А девочка тоже выйдет замуж за офицера и будет счастлива.

А теперь рассмотрим жизнь моряка.

Благосостояние. Высокий уровень дохода позволяет сразу оценить этот параметр в **10 баллов**.

Работа. Многие считают, что работа моряка «классная». Но так ли это на самом деле? Моряк работает на том же заводе, только плавучем. Он и электрик, и моторист, и матрос: моет, драит, переносит тяжести, разматывает шнуры, провода, помогает при швартовке. Он занимается физически непрigлядным трудом, при том, что в море не всегда светит солнышко и царит полный штиль. Даже капитану в советское время было несладко, ведь ему приходилось постоянно писать доносы на членов своей команды. Поэтому работа — **4 балла**.

Изначально параметр **здоровья** моряка равняется **9–10 баллам**, со слабым здоровьем подобную специализацию не получишь. Но под воздействием частой смены часовых и климатических поясов, плохого питания, отсутствия контакта с землей, работы в ненормированном графике (2 смены по 4 часа, так называемые «вахты», дневная и ночная), провоцирующем хронический недосып, в условиях повышенной влажности, в трюмах, без солнечного света, здоровье, так или иначе, пойдет на убыль.





Моряки вынуждены делить жилые помещения с товарищами: они спят в каютах, по трое-четверо человек, личного пространства на корабле нет совсем. Все, что у них есть, — маленькая шторка. И если лечь на узенькую полочку, то можно занавеситься, чтобы создать подобие интимности.

Питание на корабле состоит преимущественно из быстрых углеводов. На многомесячный рейс кухня запасается наиболее дешевыми продуктами с длительным сроком хранения: консервированные продукты, макаронные изделия низкого качества; свежих овощей и фруктов моряки не видят неделями, если не месяцами. Кроме того, матросы часто коротают время за алкоголем и азартными играми — такой вид досуга принят на борту. Командование этому никак не препятствует. Плюс, свое берет стресс, оторванность от семьи, друзей и от нормальной жизни... В итоге здоровье «скатывается» до **3–4 баллов**.

С параметром **любовь** также складывается не самая благоприятная ситуация. В те времена все общение на протяжении 6-месячного рейса осуществлялось с помощью телеграмм, а точнее так называемых радиogramм, на которые был выставлен лимит — определенное количество в месяц. И вот раз в неделю моряк пишет: «Проходим Бангкок, люблю, целую, встречай в марте в Одессе». Она ему в ответ через 3 дня: «Любим, прорезался шестой зубик, ждем в марте, удачного плавания». Сухие строки — и больше ничего.

Если у нашего теоретического моряка жена не красавица — это еще более или менее ничего. А если любимая — роскошная молодая женщина, можно ли быть уверенным, что она полгода обходится без мужского внимания, не ищет ничьего тепла на стороне? Невозможно не думать о подобном развитии событий. Поэтому любовь — **3 балла**.

По **дружбе** — тоже **3 балла**. Если повезет, то можно встретить на борту человека, с которым подружишься. Но, как правило, на суше моряки с сослуживцами не общаются.

За **хобби** также нельзя поставить высокий балл — **3–4 балла**. Какие там развлечения на борту? Книжечку почитать в лучшем случае. В худшем — алкоголь, азартные игры, примитивные ремесла: обработка раковин, изготовление светильников из пластиковых бакенов и так далее.

Если мы выстроим систему, основываясь на этих предполагаемых результатах, то она получится разбалансированной на **5–7 баллов**. То есть моряк годами живет в дисгармонии.

Вот и объяснение, почему офицеры ратуют за военную карьеру, а моряки отговаривают своих детей связывать свою жизнь с морем.





Гагарин

В качестве еще одного примера я предлагаю рассмотреть судьбу Гагарина в динамике, до его полета в космос и после. Великий космонавт после полета в космос стал неизмеримо успешнее, но и неизмеримо несчастнее. И вполне возможно, что его гибель вследствие случайности — неслучайна, она вполне вписывается в гипотезу о том, что преждевременная смерть всегда наступает вследствие дисбаланса в матрице.

126

Оценить жизнь Гагарина до полета несложно, все как на ладони.

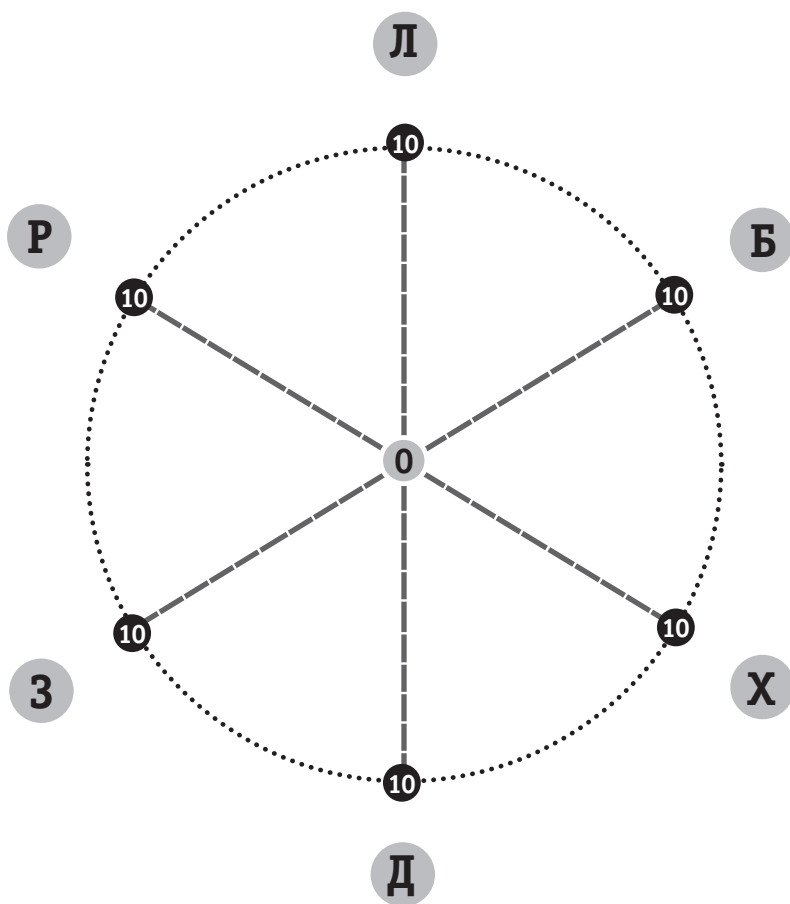
Благосостояние можно уверенно оценить в **10 баллов**. Деревенский парнишка, только окончивший летное училище, получает зарплату в 220 рублей — это просто космос! Особенно если учесть, что его родители не могли распоряжаться деньгами. В колхозах в то время оплату начисляли трудоднями, которые можно было обменять на некоторые блага, очень ограниченные.

Работу свою, летчика, Гагарин обожал. **9–10 баллов**.

Здоровье на **10 баллов**, иначе бы его попросту не взяли в космонавты.

Гагарин был окружен **друзьями** детства и юности, преданными и близкими ему по духу, об этом не раз свидетельствовали его современники. Тоже **10 баллов**.

Радислав Гандапас





Хобби у Гагарина были — редкое для военного и нередкое. Редкое — поэзия, он читал и заучивал наизусть стихотворения классиков и современников. А нередкое — спорт. Даже при своем невысоком росте он блестяще играл в волейбол и баскетбол. Нечасто, но выбирался на охоту и рыбалку. Те же **9** или даже **10 баллов**.

Любовь его жизни — жена Валентина, на которой он женился и с которой у него сложились гармоничные душевные отношения. Даже будучи женат, он писал ей любовные письма. В этом браке родились две прекрасные дочери, Галя и Лена, которые любили его, хоть и виделись они меньше, чем в обычной семье. Свободное время Гагарин проводил с семьей — выезжал на природу, делал с девочками зарядку, читал им стихи. **10 баллов**.

Получается **10** по всему колесу — редчайший случай счастья, гармонии и благополучия.

И вот Гагарин летит в космос.

Именно сейчас мне хотелось бы отметить, что шкала может масштабироваться определенным образом, сжиматься и расширяться, но при этом оставаться на значении 10. Однако десятка десятке рознь, поэтому после полета Гагарина в космос масштаб его жизни возрастает — и мы пересматриваем матрицу заново.

Уровень **благосостояния** остается на **10 баллах** — выше уже некуда. Разумеется, не относительно Рокфелле-

ра, а относительно жизни тогдашнего гражданина СССР. Особым указом правительству страны было поручено обеспечить Юрию Гагарину и его семье приличествующий уровень жизни. Что же включал этот список? 15 000 рублей, 4-комнатную квартиру по месту службы с мебелью, автомобиль «Волга», костюмы, рубашки, туфли, чемоданы. И даже... перчатки и белье. Как для самого Гагарина, так и для его жены и детей. К этому прилагалась довольно высокая зарплата.

Здоровье Гагарина уменьшается в динамике. Он перестает заниматься спортом и набирает вес. Теперь он весит почти на десять килограммов больше, чем до полета в космос. Почти все его время занимают поездки, частью которых, разумеется, являются застолья. А застолье — это то-сты. Он начинает выпивать, и, по свидетельствам близких, порой выпивать крепко.

Он живет в стрессе, который напрямую связан с параметром **работа**. Если раньше ему нравилось то, чем он занимался, то теперь Гагарин не летает. Гагарин дает интервью, Гагарин выступает на пресс-конференциях, Гагарин становится героем телепрограмм. Гагарин вещает с высоких трибун и рассказывает, как партия и правительство позволили ему, простому деревенскому парню, полететь в космос. Он в белом кителе разъезжает на машинах и машет публике. Теперь он депутат Верховного Совета, член ЦК ВЛКСМ, президент Общества советско-кубин-



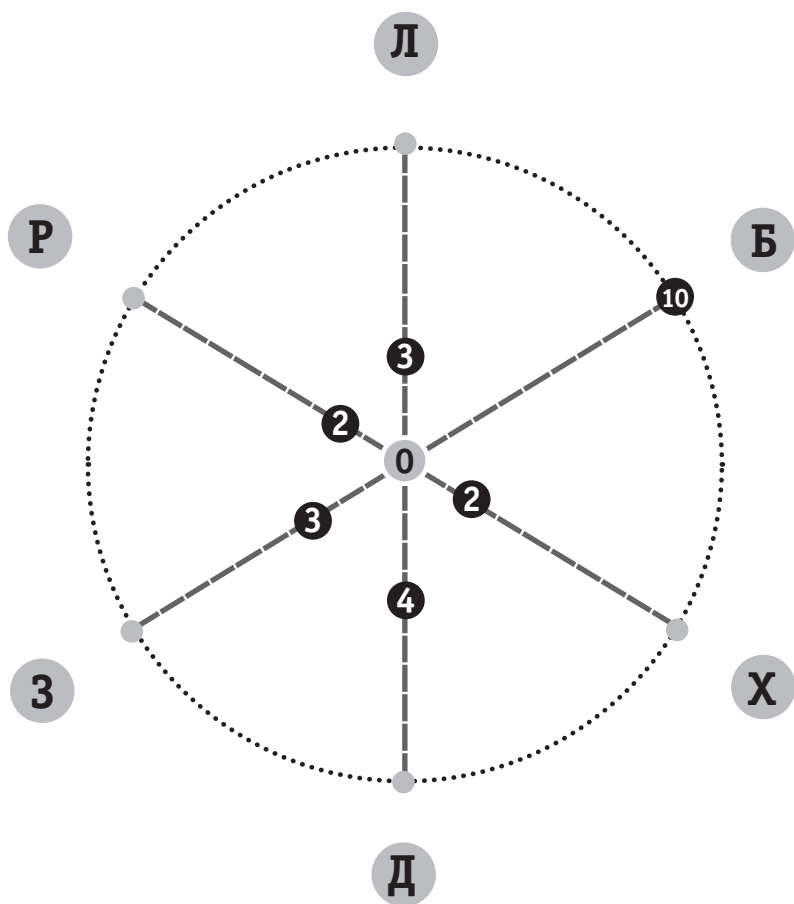


ской дружбы, руководитель отдела в газете «Красная Звезда», и так далее, и так далее. Он объездил почти весь Советский Союз и почти тридцать зарубежных стран. Даже обедал с Королевой Великобритании. Военный летчик, облетевший вокруг планеты, смущался за столом, не зная тонкостей этикета. Не на это он учился. Не об этом он мечтал. Не публичным оратором, не политиком, не телезвездой, а летчиком он хотел быть.

Параметр «работа» после полета в космос — **2 балла**.

В сфере **дружбы** также возрастает напряжение. Многие друзья искренне радовались за него. Но были и те, кто завидовал. Отношения с некоторыми стали напряженными, а кое с кем и вовсе прервались. А с теми, кто не завидовал, не позволял общаться статус. Приятели начали замечать, что Юра стал «какой-то не такой, какой-то отстраненный». А Юра стал таким, так как почувствовал, что друзья к нему уже относятся по-другому, — и круг замкнулся. Параметр падает до **3–4 баллов**.

Любовь в семье Гагарина, конечно, не сходит на нет. Но напряжение появляется. Юрий и прежде довольно много времени бывал занят, особенно, когда попал в отряд космонавтов. Но теперь он не бывал дома неделями, находясь в бесконечных поездках. Став известным на весь мир, он испытывает постоянное давление женщин, которые мечтали о близости с ним. Ему шлют письма, его всюду караулят.





Представьте — деревенский парнишка, внезапно ставший самым знаменитым мужчиной планеты! Лучшие женщины мира почитают за честь с ним пообедать, поддерживать его за руку. Ухоженные роскошные актрисы, итальянские, французские, американские, улыбаются ему. Устоял ли он перед соблазном, нам неизвестно, да и не так важно. Но каково было его жене? Она-то сидит дома, а он колесит по миру, не видит ее и дочерей месяцами. Безусловно, сложившаяся ситуация наложила свой отпечаток. Трудно оценить этот параметр точно, но, предполагая, что он находился в районе **3 баллов**.

Хобби. Теперь у Гагарина нет времени, когда он предоставлен сам себе. Его время расписано по минутам, оно ему не принадлежит. Из всех увлечений доступным осталось одно — выращивание кактусов. **2 балла** в лучшем случае.

Выходит, система разбалансирована на **8 баллов** — критический уровень. Достаточно, чтобы качнуло любой параметр, например любовь — случись что: ссора с женой по возвращении домой или стычка со старым другом по параметру «дружба» — и все, жить не хочется. Что происходит, когда система разбалансирована на 9 баллов и больше? Ценность жизни становится меньше, чем ее отсутствие. Не жить становится ценнее, чем жить. В этом случае человек стремится к смерти. И находит ее.

В подтверждение этой теории современная психология всерьез рассматривает случайности как «не-случайности»: даже сломанная нога или автомобильная авария может быть воплощением некоего невысказанного желания человека. Он может стремиться к боли или потере и найти ее.

Человек в разбалансированной системе может спровоцировать конфликт, он может «случайно» посмотреть не в ту сторону и попасть под машину. Он может, пилотируя самолет, который пилотировал десятки или сотни часов до этого, допустить ошибку, совершенно непростительную для опытного пилота, и попасть в катастрофу. Прекрасная погода, знакомый ему технически исправный самолет. Как он мог врезаться в землю? Как это могло произойти? Просто неосознанное желание расстаться с жизнью может привести к такой ошибке.

Поэтому цель методики, которую мы исследуем, — не просто сделать жизнь еще лучше, а не допустить своего ухода из жизни в пиковый момент. Все проходит. В жизни каждого человека, какой бы безоблачной она ни была, может случиться все что угодно.





Человек в разбалансированной системе может спровоцировать конфликт, допустить непростительную ошибку и попасть в катастрофу. Неосознанное желание расстаться с жизнью может привести к такой ошибке. Цель нашей методики — не просто сделать жизнь еще лучше, а не допустить своего ухода из жизни в пиковый момент.

**ПЛАН
ИЗМЕНЕНИЙ**

В этой главе мы разрабатываем план изменений таким образом, чтобы максимальные результаты достигались минимальными действиями. Это и называется эффективностью. Однако, памятуя слова выдающегося, на тот момент, военачальника, не будем придавать плану избыточного значения. Составляя план, мы должны помнить, что обстоятельства могут в него вносить свои коррективы. Да и вы можете пересмотреть план, если увидите, что его можно улучшить. **План не догма.**

Итак, первым делом предлагаю, взглянув на матрицу, определить вектор, с которого имеет смысл начать. Это может быть тот из векторов, что получил самый низкий балл. А может быть тот, где балл выше, но на этом этапе жизни более высокие показатели по этому вектору для вас важнее. Например, хобби 4, а здоровье 6. Прямо скажем, здоровье важнее. Или, скажем, дружба 4, а работа — 6. В этом случае, если вы решите, что дружба подождет, и займетесь улучшением показателя «работа», я вас пойму. Впрочем, идеальное решение — когда одним действи-





ем вы исправляете больше одного параметра. Например, выбираете хобби, которое улучшит ваше здоровье. А вот смена места работы или переход в другое подразделение может само собой решить вопрос с дружбой за счет смены круга общения.

Наша жизнь — это система, и, несмотря на то, что наша матрица состоит из шести векторов, независимых друг от друга, не связанных друг с другом, это только схема, упрощенная модель. В системе же одно цепляется за другое. Известно немало случаев, когда человек жил не тужил, и вдруг, например, встретил женщину. И, благодаря этой встрече, у них не только сердечная связь образовалась, но и совместное хобби. Она его заразила каким-то увлечением. А это увлечение, в свою очередь, принесло в его жизнь и новые знакомства. И среди этих знакомых нашлись люди, которые стали его близкими друзьями.

Эти близкие друзья, как оказалось, регулярно летают в Швейцарию, в какую-то клинику, в которой за две недели весь организм собирают как бы заново, вычищают, смазывают, протирают и снова выпускают на дороги страны. И он с ними за компанию поехал и привел в порядок свое здоровье. После чего почувствовал себя лучше, увереннее, стал харизматичнее, и его вдруг заметили и продвинули по карьерной лестнице. Он стал боль-

ше зарабатывать. А поскольку уже планируется семья, то он и деньгами уже распоряжается не так, как прежде, не тратит налево-направо, а инвестирует, делает запасы, таким образом создавая некое благосостояние. Любовь появилась в его жизни — и все остальные параметры подтянулись.

Можно привести и другие примеры: молодая женщина пришла к врачу и узнала диагноз. Потрясенная услышанным, она, наметив медицинские меры, помчалась и покупать фитнес-карту, начала заниматься спортом, там познакомилась с подтянутым и привлекательным мужчиной, возникли романтические отношения, позднее тот человек предложил переехать в другой город, и там наша героиня получила новые карьерные возможности, преуспела...

С чего бы мы не начали, у нас одно может зацепиться за другое. И когда по важному параметру в жизни что-то налаживается, наше общее состояние улучшается. Человек так устроен — он всегда тенденцию принимает как вечную. Он не видит ее конца, и если стало хорошо здесь, то станет лучше и на остальных фронтах.

Помните анекдот:

Человек не спеша готовится повеситься. Решение твердое, да и основания есть: на работе подставили, пре-





дали, пришлось уволиться, деньги быстро кончились, начались конфликты, ушла жена, дети обиделись и перестали звонить, друзья в трудную минуту отвернулись. Вспоминая все это, он намывает веревку, делает петлю, встает на табурет и вдруг видит на шкафу давно забытую пачку сигарет. Хоть он давно и бросил, но решает, прежде чем вдеть голову в петлю, выкурить на балконе последнюю сигарету. Затачивается раз-другой, смотрит с высоты вокруг и думает: «А зачем вешаться? Жизнь-то налаживается».

140

Возьмитесь за один вектор и начните выправлять положение. Все постепенно наладится. Чтобы вам было проще, по каждому вектору я дам небольшие подсказки. Для разгона, что называется. Дальше пойдет. Но помните о недавнем (впрочем, не таком уж неочевидном) открытии. Хорошие отношения между супругами создаются и удерживаются не подвигами, совершаемыми время от времени на фоне постоянного безразличия, а небольшими, но регулярными позитивными действиями. То же самое можно сказать и о каждом из векторов: здоровье, благосостояние, работа, хобби, дружба. Итак, подсказки.

Любовь

Некоторые мужчины живут с ощущением, что могут неделями или месяцами не замечать присутствия женщины, концентрироваться исключительно на своих карьерных, финансовых вопросах, на своих друзьях, грубовато отвечать ей, игнорировать ее, придираются, а потом, когда она обидится или он совершит совсем уже непростительный поступок, взять и сделать ей дорогой подарок — какое-нибудь украшение или машину даже купить, с бантом ее сгрузить с эвакуатора и рассчитывать на то, что это все искупит, уравновесит, сбалансирует. Однако на самом деле это не работает. Конечно, женщина жертвы принимает, принимает и подношения. Если же не принимает, то, значит, проступок уже очень серьезный. Некоторые женщины даже в такую игру играют.

Мне жена с ужасом рассказывала — есть у нее знакомая, которая говорит: «Да, муж гуляет, но зато у меня пять сумок “Hermes”, мало у кого столько есть. За каждую провинность, которую я вскрыла, он мне дарит сумку. А еще он мне розовый “Porsche Cayenne” обещает — в сумме за все свои преступления...». Даже реклама была на Рублевке, где женщине в шубке мужчина подносит драгоценности, а она с отклоняющим жестом говорит: «Прощу в “Авилоне”» («Авилон» — это дилер «Мерседес» и дру-





гих престижных автомобильных марок). И такая игра имеет право на существование.

Но все это не имеет отношения к удовлетворенности любовными отношениями. На самом деле гораздо важнее и эффективнее маленькие ежедневные поступки. Какие? Кофе в постель — это ритуал. Кофе можно выпить и не в постели, да и, может, жене не хотелось пить кофе так рано, а хотелось зубы почистить. Однако ваша готовность встать чуть раньше, похозяйничать немного на кухне и принести ей чашку кофе будет оценена, и к этому невозможно привыкнуть. Возьмем обратную ситуацию. Жена приносит вам чашку кофе, а вы не просили, говорите: «Нет, спасибо, любимая, я не хочу». Зачем? Кто вас за язык тянет? Пейте. Пейте и приговаривайте: «Боже мой, как прекрасно! Как ты почувствовала? Ведь мне очень хотелось кофе, но было лень встать!» И у нее крылья сразу вырастут. Это маленький поступок.

Еще пример. Женщины очень болезненно воспринимают невнимательность, нечуткость мужчин. Предположим, вы едете на машине по загородной трассе, и жена спрашивает: «Нам случайно не надо заправиться?». А вы говорите: «Да не, нормально, дотянем до следующей заправки». Но через пять минут в разговоре жена как-то холодна, вроде бы обижена. Что произошло? Она хотела в туалет, но ей было неловко сказать об этом прямым текстом. А вы оказались бесчувственным и толстокожим,

не слышали ее истинной потребности. Женщине свойственно изъясняться эзоповым языком. Она не всегда скажет: «Останови, хочу в туалет», — такое больше свойственно мужчинам. Она может сказать: «Ой, пить что-то хочется». А он отвечает: «Потерпи еще, сейчас доедем до ресторана, попьешь». Нет! Остановитесь тут же. Совершайте маленькие подвиги. Какие-то донжуанские поступки. Шпагу наголо — и вступайтесь за ее честь. Не насмехайтесь над женой публично, даже при близких людях. Даже наоборот, приукрасьте что-то, соворите, скажите: «А моя жена никогда так не поступила бы». То же самое касается мужа.

143

Самая страшная фраза, которую может услышать мужчина от своей женщины: «Отойди, дай я сделаю». И еще где-то в этом же списке фразы: «Я так и знала. Я же тебя предупреждала, что так и будет». А также: «У тебя снова не получится, даже не пытайся».

Очень скверный поступок по отношению к мужчине — это начать спорить с ним по вопросам техники, социологии и спорта. Хуже только — в этом споре победить, оказаться правой. Лучше сыграть в поддавки. Мужчина, как ни парадоксально, подобен крабу с жестким панцирем, под которым очень нежное мясо. И панцирь этот можно пробить, если знать, где находится слабое место. Мне кажется, что женщины, вопреки расхожему мнению,





эмоционально гораздо стабильнее мужчин. При этом женщина ожидает от мужчины еще большей эмоциональной стабильности, чем у нее, и огорчается, когда мужчина оказывается «размазней», резко реагирует на раздражитель. Я предложил бы всем женщинам назначить себя на роль эмоционального менеджера семьи, отвечать за эмоциональный климат в доме. И избавиться от речей типа: «Ты пришел с работы и настроение мне испортил». Если женщина следит за эмоциональным климатом, то испортить ей настроение не может ничто, потому что за свое настроение и настроение в семье отвечает она сама. Это проще — назначить себя.

И помните главное — союзы не сохраняются ради прошлого, они создаются и развиваются ради будущего. У тех, кто этого не знает, происходит следующее: когда брак оказывается на грани развала, для его сохранения одна из сторон начинает приводить в качестве аргумента какие-то свои необычайные жертвы. «Ты хочешь развестись, но ты забыла, что я из-за тебя бросил карьеру, отложил диссертацию... А помнишь, я ради тебя бежал через полгорода под дождем?» Таких случаев с пяток припомнится, а прожито пятнадцать лет. И ежедневное отсутствие внимания — знаков внимания — перевешивает эти мелкие подвиги, большая часть которых, кстати, в далеком прошлом, настолько далеком, что с трудом вспоминается.

Поэтому никакого вчера, сегодня и завтра. Возьмите себе за правило — «каждый раз навек прощайтесь, когда уходите на миг», заглядывайте в глаза и спрашивайте: чем тебе помочь, что может улучшить твоё настроение, как ты себя чувствуешь, что сегодня было хорошего? Это не вопросы, не бойтесь, что вы не получите ответы. «Все нормально, все хорошо, спасибо. Что-то подустала сегодня, но сейчас я отдохну». **Главное — проявить искреннюю эмоциональную заинтересованность.** «Кто тебя обидел? Смотрю, что-то у тебя не так...»

Кто-то дал мудрый шуточный совет, как стать идеальным мужем: «Если ничего умнее на ум не приходит, просто подойдите к жене, обнимите ее, а потом отпряните и скажите: «Не понял — похудела, что ли?». Все, вы идеальный муж. «Ты сегодня выглядишь замечательно, как никогда. Платье тебе идет. Прекрасная прическа, мне нравится». И неважно, нравится или нет, скажите, что нравится. Поддерживайте эмоциональный настрой. Чаще говорите о своих отношениях, о своей любви.

Это касается не только партнеров по браку. Это касается и детей, и родителей. Звоните и/или отправляйте сообщения родителям. Прекрасно, если удалось приехать в отпуск или на выходные. Но это происходит не так часто. А короткий звонок или короткое сообщение почти каждый день — это нить связи между вами. Детям и родителям важно знать, что она никогда не прерывается. Если вы ве-





чером дома, уделите каждому ребенку по пятнадцать минут, чтобы расспросить, что было хорошего в течение дня. Конечно, лучше больше, но если устали или вовсе нет времени, то хотя бы эти пятнадцать.

Позвоните маме и спросите, как ее здоровье, как дела. Пусть вы услышите целую тираду о безобразной внешней политике и о неуживчивых соседях, потерпите, мама от вас и не такое терпела. Бывает так: взрослые дети посылают родителям какие-то деньги и удивляются: что им надо-то еще? Я посылаю деньги — вот, дескать, моя забота. А потом маму увозят в больницу, и дома у нее обнаруживаются эти деньги — припрятанные лежат. Ей они не нужны, нужно повседневное внимание. Она одна, и внимание для нее — самая большая ценность. Необходимо звонить, выслушивать.

Бытует такое мнение: от разговора с родителями удовольствия не жди. Сразу расстаньтесь с этой идеей. Звонок родителям — это ваш взнос, ваша дань. Можно даже составить график звонков, посещений. Даже если это пытка и они все время грузят своими проблемами, но кого им еще грузить? Спорить, что-то доказывать пожилому человеку, ссориться из-за его странностей — ребячество чистой воды. Взрослый подход — выслушать, покивать, согласиться: «Ай-яй-яй, что творится...».

Благосостояние

Многие люди живут и ждут, что вот-вот представится какой-то случай и они за короткое время неслыханно разбогатеют. На самом деле, все состояния или большая их часть созданы не в одночасье, благодаря какому-то одному небывало многомиллионному контракту или какой-то случайности. Как правило, они складываются кирпичик к кирпичику, пуговка к пуговке, монетка к монетке. И в этом смысле очень консервативная стратегия инвестирования могла бы дать неплохие результаты.

Необходимо взять себе за правило: десять процентов дохода отправлять в накопления. Даже просто накопление даст существенный прирост. Но грамотнее обратиться за консультацией к специалистам по личным финансам, и они подскажут, как лучше делать. Ведь наличные — не самый удачный способ хранения денег, есть инфляция, покупательная способность, поэтому предпочтительнее инвестировать в активы. Можно выбрать очень консервативный портфель, без риска, потерять деньги при таком инвестировании невозможно, номинально вы будете хранить их, на них будут идти проценты, и лет через десять может образоваться ощутимая сумма. Кто-то подсчитал даже, что если бы Христос положил один доллар в банк под четыре процента годовых,





то сегодня он стал бы владельцем миллионного состояния. Всего один доллар в те времена...

Однако прирост благосостояния — вопрос не только размещения свободных денег. Возможно, у вас просто недостаточный финансовый поток и едва хватает на повседневные траты. Самое время подумать над тем, как можно этот поток увеличить. Возможно, есть ненужные пассивы, которые можно было бы продать. Возможно, есть неиспользованные карьерные возможности, которыми пришла пора воспользоваться.

Здоровье

Многие люди живут в убежденности, что могут месяцами и годами не обращать внимания на свое здоровье, а потом каким-то волшебным образом одним махом все исправят, подлечат, все себе вернут, в том числе молодость. Но любой специалист по здоровью и долголетию скажет, что важнее ежедневные небольшие вклады — физическая активность, свежий воздух, эндорфины, витамины, правильное питание и так далее. И точно так же по кирпичику забирают наше здоровье ежедневные отношения с алкоголем, вредные привычки, нагрузки, стресс. Но для того, чтобы определить, что именно необходимо предпринять, нужна профессиональная помощь специалиста.

В зарубежных клиниках давно, а в наших недавно, появилась услуга check-up — полная проверка организма. Делается она за один-два дня и позволяет получить системное представление о состоянии организма. В чем ее преимущества? Если вы обращаетесь с болью и недомоганием к врачу, врач ищет и находит ее причины. Или не находит, но предполагает. Однако общеизвестно, что причины боли в одном органе могут находиться совершенно в другом. Причины нарушения сердечного ритма могут быть в работе желудка или щитовидной железы, причиной боли в груди может быть коленный су-





став, а причиной головной боли может быть почти все что угодно.

Check-up дает картину состояния всего организма и позволяет определить, в каких его частях намечаются или развиваются изменения. Что, в свою очередь, позволяет точно и точно произвести корректирующие действия. Эта диагностика дает доктору возможность увидеть те заболевания, которые на уровне ощущений проявят себя еще очень нескоро и потребуют гораздо более продолжительного и дорогостоящего лечения. Или (не хотелось говорить о печальном, но придется) которые лечить будет уже поздно и бесполезно.

Поставьте check-up в план работы по параметру «Здоровье», даже если вы молоды и полны сил и у вас прекрасное самочувствие. Если вам уже за сорок, проходите полную проверку организма, по крайней мере, раз в два года. Если за пятьдесят — раз в год.

Регулярные дозированные физические нагрузки, закаливание и здоровое питание тоже могут стать частью вашего плана. Важно, чтобы это приносило вам пользу, но и доставляло удовольствие. Ведь эндогенные морфины, которые синтезируются, когда вы получаете удовольствие, тоже важный фактор крепкого иммунитета и общего хорошего самочувствия. Поэтому выбирайте те виды физической активности, которые вам по душе: фитнес или велосипед, танцы или волейбол, бокс или плавание.

Слышу голоса скептиков: «У меня нет времени, мне негде тренироваться, у меня нет снаряжения...». Расскажу о своем опыте. Моя работа — это постоянные перемещения. И эти строки я пишу в самолете Воронеж – Москва. Но в этом движении я остаюсь почти неподвижен. Мне необходимо двигаться ежедневно, чтобы поддерживать нормальный тонус и хорошее здоровье. Не менее двухсот ночей я провожу вне дома — в гостиничных номерах по всему миру. И это разные номера и разные гостиницы. В каких-то из них прекрасные тренажерные залы, бассейны и сауны. В моем чемодане всегда спортивная форма, плавки и очки для бассейна.

151

Я пользуюсь теми возможностями гостиницы, которые мне доступны. В каких-то гостиницах нет ничего из этого списка. А двигаться нужно. Для этих случаев у меня есть комплекс упражнений, которые не требуют ни оборудования, ни снаряжения, ни существенной площади. Двух квадратных метров пола гостиничного номера вполне достаточно.

Сегодняшним утром этот комплекс выглядел так: интенсивная разминка с растяжкой, десять видов приседаний, планка семь с половиной минут, пять видов отжиманий. Каждый месяц я постепенно наращиваю нагрузку: добавляю пять приседаний, пять отжиманий и полминуты планки. Закончился комплекс упражнений растяжкой. Все это заняло около получаса. Не так много, но вполне





достаточно для того, чтобы поддержать форму. В моем чемодане можно найти и резиновый эспандер. Если моя поездка длится два дня и дольше, на следующий день я делаю упражнения с эспандером, чтобы было интереснее и разнообразнее. Бег был бы прекрасным дополнением, но из-за травм, полученных на вейкборде, мне бег не показан. Если бы вокруг отеля была живописная территория и не шел бы дождь, я бы добавил прогулку в бодром темпе. Что я и делаю в тех городах, где отели размещены в зеленой зоне. Согласитесь, у вас нет и не может быть оправданий. Для спортивных нагрузок всегда можно найти время и место.

Работа

Когда мы рассматриваем такой аспект, как работа, мы прежде всего должны понять, приносит ли она радость. Часто приходится слышать, что работа — это вынужденная необходимость, что работа — лишь для заработка, что, если бы был выбор, многие предпочли бы не работать. Подобные суждения — пережиток прошлого. Давно минули времена, когда человек, чтобы прокормиться, вынужден был тяжело трудиться, не получая удовольствия.

Сегодня мы больше не боремся за выживание, а способы, которыми можно обеспечить себе высокое качество жизни, так разнообразны и возможность выбора, практически, безгранична. Мы вольны выбирать почти любую профессию и сменить ее, когда пожелаем. Мы можем попробовать себя во многих занятиях в разных областях. Искать и найти свое призвание. Или свои призвания. Кто сказал, что мы рождены только для одного дела? Мы больше не обязаны продолжать семейные династии, мы больше не должны получать образование по воле родителей, мы теперь свободны в своем выборе. Работа должна доставлять радость, быть источником удовольствия, раскрывать ваши таланты и наклонности, способствовать вашему профессиональному и личностному росту, открывать перспективы развития. Точнее,

153





это не она вам должна, это вы должны такую работу брать.

Однако хотелось бы сразу предостеречь от вульгарного понимания моей рекомендации. Было бы ошибкой думать, что, меняя каждые полгода работу в поисках той, что будет в радость, можно прийти к результату. Это так же наивно, как меняя каждые полгода партнера, пытаться найти свою любовь.

Истинное наслаждение как любовью, так и работой, приходит через время, когда ты вкладываешься в эти отношения или в эту работу. Вкладываешься с энтузиазмом, интересом и стремлением к результату. Так что не всегда смена работы — путь к тому, чтобы сделать ее источником радости. Иногда нужно изменить подход к ней, отношение. Если вы будете стараться делать свою работу максимально качественно, будете стремиться повышать свой профессионализм, активно заимствовать опыт более успешных коллег, радость и удовольствие не заставят себя долго ждать. Либо поставьте в план смену работы, если поняли, что на этой у вас нет будущего.

Другим важным фактором удовлетворенности работой является наличие карьерных перспектив. Есть ли вам куда расти? Учтите, что этот рост не обязательно подразумевает повышение в должности. Это может быть и бесконечный рост профессионализма. Настоящее

удовольствие от работы получают только мастера своего дела.

Также важно учесть, сколько времени в вашей жизни занимает работа, не является ли она препятствием для любовных или семейных отношений, для вашего здоровья или досуга. Не стоит ли поставить в план изменение графика занятости таким образом, чтобы работа оставляла вам достаточно времени для восстановления и развития в других важных областях жизни.





Хобби

Типичная и довольно распространенная ошибка взрослых людей — планировать досуг по остаточному принципу. На то время, которое осталось от работы, воспитания детей, бытовых хлопот и деловых поездок. И подтвердите на своем опыте, что я прав, — на досуг просто не остается времени. А когда выдается свободное время, выясняется, что на него нет плана, и даже этот небольшой просвет заполняется тем, что не доставляет радости и не позволяет восстановиться — телевизор, соцсети, примитивные компьютерные игры.

Мы договорились считать полноценную жизнь бизнес-проектом. А бизнес не терпит бездарного времяпрепровождения. Досуг работников — тоже важный фактор их эффективности и мотивации. Поэтому в хорошей компании планируют и досуг. Кроме того, планируя досуг, можно приобрести новый опыт, который может дать вам невиданную жизненную силу.

Мне пришлось пойти на важное решение, благодаря которому я стал жить более полной, интересной и разнообразной жизнью и получил несколько новых источников энергии. Я получил опыт пилотирования легкомоторного самолета и вертолета, научился играть в гольф и восстановил навык игры на ударной установке, подтянул английский язык и пересмотрел почти всю классику кино.

Радислав Гандапас

В поездках на отдых я участвовал в яхтенной гонке на Кубок Короля Испании и на приеме, который после гонки давал Его Величество, даже сфотографировал с ним старшего сына. С ним же (с сыном, а не с королем Испании, конечно) мы погружались с аквалангом в нескольких странах мира и исследовали небывалой красоты рифы, попадали в сильное течение и плавали среди кишасших вокруг нас хищных рыб.

Все это и многое другое стало возможным благодаря планированию. Но не просто планированию. Помните, я говорил об остаточном принципе? Так вот, я, понимая, насколько критично для меня отсутствие должного отдыха и восстановления, принял решение планировать отдых в первую очередь, а потом уже запланированный отдых в календаре обрастает другими делами.

Уже сегодня, в конце августа, я точно знаю даты и место следующего августовского отдыха. Уже сейчас я точно знаю, где проведу время с женой в октябре, где и как мы будем праздновать Новый год, что нас ждет в марте и какой будет поездка в июне.

Планируя отдых, хобби и другие формы досуга, задумайтесь не только о количестве дней и часов, которые необходимы вам для восстановления и ощущения полноты жизни. Подумайте и о качестве досуга. Ведь телевизор и книга могут занять равное количество времени, но не сравнимы по качеству. Прослушивание музыки в теле-





фоне через наушники и посещение живого концерта — тоже. **Лучше, когда хобби компенсирует то, чего не дает работа.** В командировках я посещаю за год пятьдесят и более городов. Поэтому в отпуске я предпочитаю быть в одном месте, не перемещаться. Но я много времени провожу в офисе, аэропортах и самолетах почти без движения. Поэтому, вернувшись домой, я подолгу езжу по лесу на велосипеде или в высоком темпе гуляю с собаками вдоль реки.

Дружба

Дружба нуждается в постоянной, регулярной подпитке и в... жертвах, в том числе. Но жертвах бескровных, радостных. Многим читателям, наверняка, знакомо такое: вы тосковали по какому-нибудь другу детства, с которым давно не были в контакте. Наконец представилась возможность с ним увидеться, вы ждали-ждали этой встречи в нетерпении, сели друг напротив друга: «Ну что, как дела?» — и через десять–пятнадцать минут разговор иссяк, говорить не о чем... А все почему? Потому что за долгое время вы стали совершенно чужими. Так бывает и с людьми, которые давно развелись, встретились через несколько лет, смотрят друг на друга и понимают — абсолютно чужой человек. Она потянулась поцеловаться, а он отпрянул — как можно с посторонним человеком целоваться? И думают: «Всего-то восемь лет прошло... Как мы могли жить вместе? Как мы могли часами о чем-то говорить? Как мы могли спорить, даже конфликтовать?..» Шести–восемью лет достаточно, чтобы даже физически не чувствовать уже человека своим.

Так что дружеские встречи требуют регулярности и совместного досуга. Они подразумевают, что вы обращаетесь к друзьям за помощью, делитесь, обмениваетесь. У меня есть любопытный опыт на эту тему. В WhatsApp мы с друзьями создали группу «4 весельча-





ка». Нас четверо, мы живем в Москве, Красногорске, Испании и Гонконге. Прежде мы жили по соседству и очень много времени проводили вместе, каждую субботу ходили вместе в баню, знали жен и детей друг друга, даже любовниц (у некоторых любовницы стали женами, жены были оставлены, и мы в курсе всех метаний и сомнений, связанных с теми решениями).

Мы советовались, по работе что-то обсуждали (кстати, все мы — участники тренингов, через тренинги и познакомились, стали близки, вместе путешествовали). Но позднее — так случилось в силу семейных или рабочих обстоятельств — разъехались по разным городам и странам. И собираемся таким составом два-три раза в год. Удастся нам встречаться и усеченным составом: по двое, по трое. Но тоже нечасто. Но у нас есть священная традиция — один обязательный день, 23 февраля, когда мы собираемся полным составом. Мы встречаемся и уезжаем на три дня от семей за город, в Подмоскowie, или в другие города и страны. Суздаль, Гонконг, Таллин — вот где мы уже побывали в этот день. Какова программа? Мы паримся в бане, балагурим, выпиваем, успеваем рассказать друг другу все, что было за то время, пока мы не виделись.

Обязательная часть — культурная программа. Мы посещаем музеи и выставки, ездим на экскурсии. У нас есть и другая традиция: я, оказавшись в каком-то живописном месте, фотографируюсь и пишу: «Я здесь. Гуляю с соба-

кой, вот что я вижу». И остальные присылают в группу то, что они видят в этот момент, что у них перед глазами, — кто-то кафельную плитку, кто-то фото ребенка, кто-то пишет: «Я сейчас в супермаркете, мы сегодня решили поужинать дома, очень устал на работе, посмотрим кино и ляжем спать», кто-то: «У меня приболел малыш, мотаюсь по аптекам, ищу ему то-то и то-то» — каждый отчитался. Тут же спрашиваем, что с малышом, нужна ли помощь и так далее. Таким образом мы постоянно, почти ежедневно держим руку на пульсе.

Это и есть маленькие вклады. И когда мы встретимся 23 февраля, нам не придется рассказывать, что произошло за минувшие полгода детально. Так много всего, что нечего рассказывать, да и не вспомнишь. А когда каждый день такая порция информации, ленту можно отмотать, посмотреть какие-то фотографии, перечитать слова поддержки. Я пишу, например: «Ребята, помолитесь за меня, ложусь на операцию», — получаю в ответ: «Давай, мы с тобой! Держись! Выздоровливай! Быстрее поправляйся, ты нам нужен! Восстанавливайся! Если что требуется — дай знать» и тому подобное. За мной приходят санитары, я друзьям отправляю: «Все, ребята, поехал». Всегда чувствуешь дружеское плечо рядом, сильную поддержку. Даже через тысячи километров.

Многие люди живут и думают: меня никто не приглашает, друзей завертели семьи, карьеры, им не до меня,





и снова никто не позвал встретиться в эти выходные. Перестаньте быть объектом, становитесь субъектом! Назначьте себя менеджером дружбы. Придумайте и создайте со своими друзьями группу в мессенджере, где будете обмениваться новостями и договариваться о встречах.

Вот другой пример. Я двадцать пять лет не общался со своими одноклассниками, не видел их и не слышал. И после встречи на двадцатипятилетию выпуска я с тремя из них настолько крепко заново подружился, что они прилетали ко мне, когда я отдыхал с семьей в Австрии. У нас был маленький ребенок, я сам не смог выбраться на встречу, и друзья прилетели ко мне на один день. Причем, я думал, что они приехали кататься на лыжах, а на самом деле они нашли этот малюсенький городок в Альпах, в котором мы остановились, разыскали меня, мы пообедали, выпили глинтвейна, послушали какие-то тирольские песни, и потом они сказали: «Ну все, пора» — и уехали в аэропорт. Такой красивый широкий жест во имя поддержания дружбы, я это помню и не забуду никогда. Я с этими тремя друзьями нахожусь в постоянном контакте, знаю, что у них происходит в семьях, поздравляю в соцсетях с днями рождения, и мы встречаемся при каждой возможности.

Приведу еще пример. Один мой друг, с которым мы в прежней жизни виделись почти ежедневно и с которым у нас был даже общий бизнес, заключил контракт с ав-

стрийцами и уехал на три года работать. Три года мы не виделись, скучали, разговаривали по скайпу, переписывались. Но я чувствовал, что ручеек иссякает, мелеет, потому что теряются темы. У него свои дела, свои новые знакомства, новые интересы. С ним контракт продлевают, то есть еще три года не увидимся. И в какой-то момент я решил: я менеджер нашей дружбы, и поэтому я должен поступить как менеджер, не ждать, когда обстоятельства сложатся, а создать эти обстоятельства. Я купил билет на самолет, забронировал номер в отеле, позвонил ему и сказал:

– Сережа, я к тебе прилетаю.

Он говорит:

– Отличная идея, супер, давай!

– Хорошо, в четверг я буду.

– В какой четверг?

– В этот.

– Нет, только не это! Сейчас у меня куча дел, руководство приезжает.

– Сережа, а когда ты будешь свободнее?

– Весной.

– Это иллюзия, не надо обманывать меня и себя. Я прилечу в четверг и буду сидеть в гостинице. Когда сможешь — подъезжай. Или позвони мне, я подъеду сам. Я буду ждать в четверг, пятницу и субботу, обратный билет у меня на воскресенье.

Он ответил:





– Черт, как я рад! Я обязательно найду возможность тебя увидеть.

Он приехал ближе к полуночи, и не один, а с коллегой.

– У меня, — объяснил, — проверка вышестоящего офиса, и проверяющий привык, что его выгуливают все время. Поэтому попросился со мной, решив, что я еду развлекаться.

Увидев меня, этот проверяющий очень удивился, потому что уже знал меня по книгам... Мы что-то выпили, поболтали до двух ночи, а наутро друг говорит:

– Слушай, я должен завтра с утра подскочить на работу, но оттуда снова к тебе приеду.

Я сказал:

– Нет, мы вместе поедem к тебе на работу. Я возьму планшет, что-нибудь почитаю, буду ждать. Если ты уедешь один, я тебя снова увижу лишь ночью.

И я отправился с ним. Ходил за ним из комнаты в комнату, и только к четырем часам ему удалось вырваться. Он повез меня на остров, у которого интересная история и живописный вид. Мы бродили там, друг что-то рассказывал мне про этот остров, про его историю. Потом отправились к нему домой, он показал, где живет, что-то приготовил, мы поели, выпили. На следующий день пошли в сауну, там просидели полдня, еще куда-то заглянули. В воскресенье он повез меня в аэропорт, дав с собой две бутылки австрийского вина. Так я узнал, что оно вообще существует...

Наши отношения восстановились. Всего через пару месяцев он приехал ко мне домой отмечать свой день рождения. Он вырвался с работы, прилетел в Москву, привез свою девушку, представил ее как свою невесту (я ее больше не видел с того момента, правда). Он праздновал свой день рождения в моем доме, познакомился со всей моей семьей, которая его тут же полюбила. Он сам готовил, стоял у плиты, вовлек в приготовление пищи моих детей, устроил застолье. Мы шикарно провели время.

Как видно, достаточно сдвинуть глыбу с мертвой точки, достаточно, чтобы лед тронулся, а дальше дело пойдет. И мы сейчас регулярно общаемся, встречаемся, ужинаем, беседуем. Он специалист по кулинарии, ведущий телевизионного кулинарного шоу и эксперт по подбору кадров в рестораны высокого уровня. Он участник всевозможных выставок, каких-то там кулинарных фестивалей. Он был в Испании на каком-то мероприятии, вел трансляцию в соцсетях, сейчас перелетел в Италию. Но как только закончит турне, прилетит ко мне на пару дней. И это все начал я.

И вот еще один способ восстановления отношений. Однажды я приехал в Киев, где когда-то получал второе высшее образование, и понял, что хочу повидать всех, с кем давно не виделся. Просто повидать, освежить воспоминания... Я понял, что с каждым связываться — дело долгое, да и всех до одного собрать не получится. Забронировал в ресторане столик на шесть персон и разослал





на восемнадцать адресов приглашения на ужин: «Привет, я в Киеве всего на два дня, завтра жду тебя в ресторане таком-то с 19 до 24 часов. В любое время приходи». Ответили мне шесть человек. Четверо из них пришли, хоть и в разное время.

Однако к концу вечеринки у нас за столом было двадцать четыре человека. Подошел кто-то еще, кто-то вспомнил кого-то, кто-то узнал кого-то в зале и подсел к нам со всем своим столом, кого-то с соседних столов затянуло в водоворот. Совсем не знакомые мне люди, двадцать четыре человека. Сдвинули столы, сидели, галдели. Куча людей, не видевшихся несколько лет, встретились благодаря мне за этим столом. Но самая, может быть, интересная деталь: когда принесли счет, и я потянулся за деньгами, все сказали: нет, не надо. Уходившие гости оставляли деньги, и собралась такая сумма, которая покрыла и счет, и хорошие чаевые. То есть я еще и не заплатил за эту радость. Я был удовлетворен, хотя понимал, что с большей частью приглашенных у меня нет желания продолжать более тесное общение. Я был рад их повидать, услышать их истории, узнать, как сложилась их жизнь и жизнь тех, кто не смог прийти. И я еще очень долго нес в себе эту радость встречи, был вдохновлен ею.

Это один из способов выровнять ситуацию в дружбе — не ждать, а проявлять инициативу и становиться менеджером отношений.

Первым делом, взглянув на матрицу, нужно определить вектор, с которого имеет смысл начать. Это может быть тот из векторов, что получил самый низкий балл. А может быть тот, где балл выше, но на этом этапе жизни более высокие показатели по этому вектору для тебя важнее.





КАК
Я ДОШЕЛ
ДО ЖИЗНИ
ТАКОЙ

Родители желают детям счастья, а не успеха. Если бы родителей спросили, хотят они видеть своего ребенка успешным, но не слишком счастливым, или не слишком успешным, но счастливым, уверен, многие предпочли бы второй вариант. Разумеется, если бы вопрос стоял именно так категорично. В идеале все мы хотели бы реализоваться, воплотить в жизнь свой потенциал и быть счастливыми. Напомню, что именно для этого я и пишу эту книгу.

Что же касается собственной жизни, многие мужчины больше ориентированы на успех и считают свою жизнь состоявшейся, когда его достигают. Женщины, как говорят мои наблюдения, как-то больше ориентированы на счастье. Если женщина сделалась успешной, но к счастью не пришла, она считает свою жизнь прожитой не очень эффективно. Мужчина же готов пожертвовать счастьем ради успеха. У мужчин даже принято гордиться ранами, недостатками своей жизни, говорить о том, чего они не смогли добиться: ах, если бы не такая трудная ситуация, я мог бы сделать то-то и то-то... Мужчины хвастают друг





перед другим успехом, женщины — гармонией. Успешные мужчины рассказывают о своих финансовых достижениях, статусные женщины — о своих детях, об обустроенном быте и тому подобном.

Накладывает отпечаток не только пол, но и среда общения, страна и город, СМИ и литература. У каждого человека формируются собственные представления о том, каковы его жизненные приоритеты, на что следует тратить силы и время, каковы условия его счастья и гармонии. **Однако случается так, что осуществилось все, что было запланировано, реализованы все проекты, сбылись все мечты, а ожидавшегося чувства счастья или хотя бы удовлетворенности нет. Почему? Возможно, сбылись «неродные» мечты.** Сбылось не то, что нужно было именно вам, а те представления о счастье и успехе, которые вы усвоили извне.

Есть и другая версия. Возможно, в ваших мечтах и планах фигурировали не все аспекты жизни, от которых зависят гармония и счастье. Вы описали карьеру, уровень обеспеченности, но забыли описать способы достижения этого положения и вот вынуждены заниматься нелюбимым делом. Описали благополучие семейной жизни, любимого мужа и прекрасных детей, но упустили здоровье и свободное время. Мечты сбылись и все, что задумано, получилось, но ценой тех важных аспектов жизни, которым было уделено недостаточное внимание.

Сегодняшняя ваша матрица «Ж» ясно показывает, чему внимания уделялось достаточно, а чему — нет. Прежде чем приступать к коррекции жизни, имеет смысл, для того чтобы ситуация не повторилась снова, осознать, что к ней привело. Для того чтобы получить стабильный результат, принципиально необходимо не только разработать и реализовать стратегию, но и (что, возможно, гораздо важнее) понять, «как я дошел до жизни такой». Приступим.

Начинаем с того вектора, который получил самый низкий балл и записываем все действия, которые привели к снижению показателя. Действия или бездействие в ситуациях, когда было необходимо действовать. Подчеркиваю — нужно назвать конкретные действия. Не годятся фразы: «Я не верил в себя». Это не действие. А вот: «Отказался от повышения по причине неверия в свои способности к лидерству» — это уже конкретное действие, то, что нужно. Лучше даже без интерпретации, кратко и саму суть: «Отказался от повышения». Правильное выполнение этого задания означает, что вы отказываетесь от попытки возложить ответственность за свои действия и их результаты на других людей и обстоятельства: «Мне замужество навязала мама», «Я был вынужден поступить в этот институт потому, что нужно было продолжить династию», «Я ничего не мог поделать, потому что в нашем городе нет спроса на





мой талант». И так далее. Помните, что задание называется «Как Я дошел (дошла) до жизни такой».

Если вы получили это образование, и вы на это согласились, если вам мама навязала в женихи этого мужчину, и вы лично согласились, не лично мама пошла в ЗАГС и расписалась тайком, выдав себя за вас, а потом поставила вас перед фактом. Вы пошли с этим мужчиной в постель, а не мама (надеюсь). Вы родили с ним детей, вы продолжали с ним жить, — это ваш выбор! Просто в тех обстоятельствах для вас это было комфортно, легче было уступить настойчивости мамы, чем противостоять ей. Все равно это был ваш выбор перед лицом обстоятельств.

В своем городе у вас не было варианта, и поэтому вы довольствовались тем вариантом, который был. Но вы не поехали в другой город. «Куда я мог поехать? У меня не было денег, у меня была больная мать на руках. Как я мог уехать? Я должен был быть здесь». Да. Но это все-таки был выбор. Все-таки это был выбор, в тех обстоятельствах это был выбор. Можно было бросить больную мать, нанять матери сиделку, уехать в большой город делать карьеру и платить часть денег сиделке и врачам. Не факт, что это лучший вариант для вашей совести. Но все равно этот выбор сделали вы.

Кто-то скажет: «Я начал бизнес, но меня подвели партнеры — кинули, вывели деньги в офшор, и все, что я вкладывал, пропало. Я остался ни с чем. Накатила депрессия,

я разуверился в дружбе, после очень долго восстанавливался, поэтому не смог создать бизнес, который обеспечил бы мою семью». Да, но кто взял этих партнеров? Ведь вы сами, решая, делать бизнес с партнерами или в одиночку, выбрали партнеров — чтобы распределить ответственность. Вы же не желали управлять бизнесом сами, вы хотели, чтобы все хлопоты тащили на себе эти люди... Трудно обмануть того, кто контролирует дело. Значит, вы в какой-то момент подумали, что в этом партнерстве можете быть отдыхающим акционером. То есть они занимаются рутинной, они ведут бухгалтерию, а на вас — вопросы стратегического развития. Это и позволило им, заглянув в бухгалтерию, увидеть, как можно вас объегорить, они и объегорили. Так бывает. Подумайте о том, как вы дошли до жизни такой. Не о том, как судьба била и ломала вас, а о том, как вы сами довели себя до такого состояния.

Если говорим о друзьях, то задаемся вопросом: каким образом я свой круг друзей формировал и почему не смог его удержать?

Если возникает вопрос со здоровьем — да, у каждого человека половина маминого генома, половина папиного, и в конечном счете пакет наших заболеваний имеет генетическую предопределенность. Это понятно. Но, имея ясную генетическую картину, мы можем жить таким образом, что иммунитет не позволит заболеванию развернуться, либо мы, наоборот, усугубим это положение.





Хочу быть правильно понятым, речь здесь не идет о покаянии или самобичевании. Цель этого задания — осознание причин и следствий с тем, чтобы не допустить повторения совершенных ошибок. Кроме того, анализ этих ошибок станет подсказкой, что следует предпринимать впредь. Уже только это может довольно заметно изменить положение вещей. А если к этому впоследствии будут добавлены и целенаправленные действия, то результаты могут быть ошеломляющими.

Сегодняшняя ваша матрица «Ж» ясно показывает, чему внимание уделялось достаточно, а чему — нет. Начинаем с того вектора, который получил самый низкий балл и записываем все действия, которые привели к снижению показателя. Действия или бездействие в ситуациях, когда было необходимо действовать. Подчеркиваю — нужно назвать конкретные действия. Уже только осознание причин и следствий может довольно заметно изменить положение вещей.



Есть утверждение, что свою жизнь нужно строить рядом не с успешными людьми, а со счастливыми. Многие ищут себе в приятели успешного человека и даже ставят себе задачу: в ближайшую неделю познакомиться с десятью успешными людьми, проинтервьюировать их, набиться к ним в друзья, пообедать с ними или что-то в этом духе.

Однажды я познакомился с успешным человеком, чей уровень дохода и социальный статус были значительно выше моих. Он был старше меня всего на десять лет. Меня удивляло то, что у него много свободного времени, он мог часто встречаться, подолгу проводить со мной время, рыбачить, общаться. Я задавался вопросами: а как же семья? Оказалось, у него две семьи, официально оформленные, в разных странах, обе с детьми. Он разрывается между ними в праздники — на Новый год, в Рождество. Каждая семья догадывается о наличии другой, однако, будучи зависимыми от него финансово, они не вызывают его на серьезный разговор и, как следствие, конфликт, опасаясь





лишиться его денег. Судиться же с ним бессмысленно — он так ловко обставил свои дела, что найти его пассивы и активы будет непросто даже адвокатам.

Я увидел перед собой несчастного человека, разрывающегося, неспособного сосредоточиться на одном союзе. Он успешен, но несчастлив. И, пожалуй, жить с ним не стоило бы никому. Повторюсь: нужно связывать свою жизнь не с успешными людьми, а со счастливыми. Кроме того, как известно, счастье заразительно. Чем счастливее вы, тем счастливее те, кто вокруг вас. И, соответственно, чем счастливее люди вокруг вас, тем счастливее вы. Не тем счастливее, что они счастливы. А просто рядом со счастливыми людьми мы заимствуем их ценности, их модели поведения и результаты этого поведения, становясь счастливее. Впрочем, в отношении успеха это высказывание так же справедливо. Достаточно лишь вместо слова «счастье» вставить слово «успех».



*«Не пора ли, друзья мои, нам замахнуться
на Вильяма нашего Шекспира?»*

х/ф «Берегись автомобиля»

Не пора ли нам, друзья мои, поговорить о самом известном человеке для любого, кто читает и пишет по-русски? Я понимаю, что прикасаюсь к святыне нашей культуры, объекту почти религиозного поклонения. Тем не менее предлагаю обратиться к анализу именно его жизни. Не помню, кто сказал: «Если мы не будем резать трупы, то никогда не узнаем, как лечить живых».

Давайте оставим в стороне пафос и посмотрим на жизнь Пушкина как на жизнь человека, а не как на житие святого. И рассмотрим матрицу «Ж» на его примере. Это фантастически интересно. Изучая этот вопрос, я опирался на разные источники. К сожалению, большая часть информации о Пушкине, которой оперируют литературоведы и историки, непроверяемая, что порождает дискуссии и попытки реконструировать события. И, разумеется, информация окрашена интересами или определенным отношением современников к Пушкину.

Мы достоверно многого о нем не знаем. Образ Пушкина окружен мифами и легендами. Наше знакомство





с Пушкиным в рамках школьной программы показывает нам не живого человека, а приукрашенного, отполированного, идеального Пушкина, идеальную Наташу Гончарову, их идеальную любовь... Если мы будем опираться на школьные знания, то, конечно, не сможем провести анализ жизни Пушкина в рамках нашей матрицы. Поэтому мне придется привести здесь данные, которые несколько расходятся со школьной версией или, по крайней мере, дополняют ее.

Матрица используется для того, чтобы не допустить существенного отклонения. Предупредить его. Возьму на себя смелость сказать, что если бы Александр Сергеевич Пушкин прочитал эту книгу и заполнил матрицу, да и не только заполнил, но сделал бы выводы и предпринял необходимые шаги, то не только роковой дуэли не было бы, а и вообще наладилась бы жизнь великого поэта и вызывала бы удовлетворенность по всем параметрам.

Но, разумеется, никаких технологий построения счастливой жизни во времена Пушкина не было. Многие из нас хорошо знают обстоятельства, которые привели Пушкина к несчастной жизни в последние ее годы и, в конечном итоге, к гибели. Русскому поэту погибать не ново, но по смерти Пушкина четверо его детей, еще совсем маленьких, остались не только без отца, но и без средств. Жене на тот момент было 24 года. Если бы не

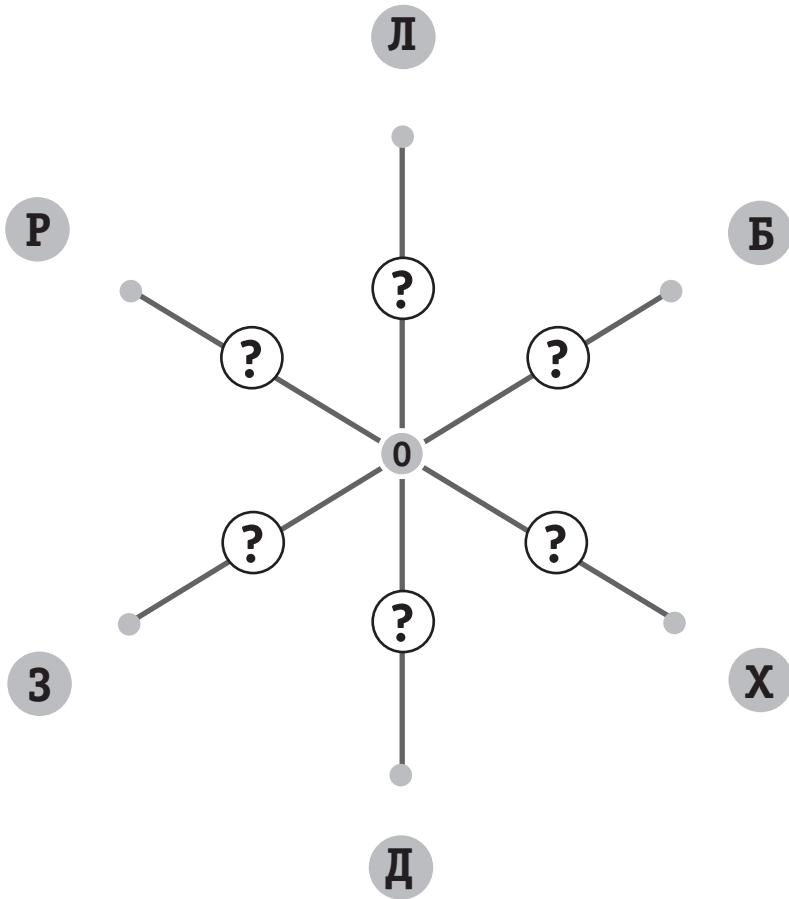
покровительство царя, распорядившегося из государственной казны покрыть долги семьи и выделить ей содержание, то неизвестно, как бы сложилась их судьба. Но для Пушкина, как ни цинично это звучит, в сложившейся ситуации смерть была лучшим выходом. И он этим выходом воспользовался.

Проследим же судьбу Пушкина с момента женитьбы через призму матрицы «Ж».





186



Радислав Гандапас

Любовь

Любовь с Наташей Гончаровой на сколько оцениваем, на 10? Часто приходится читать о неземной любви и гармоничных отношениях. Перед глазами все стоит сцена, где, стоя на коленях перед кроватью умирающего Пушкина, жена кормит его любимой морoshкой. Если же посмотреть правде в глаза, то именно этот брак сделал Пушкина критически несчастным и довел до гибели.

Давайте обратимся к фактам. Наталья Гончарова бывала на балах еще подростком. Она многим нравилась, многие даже ухаживали за ней. Только замуж никто не звал — бесприданница. Семья обедневшая, дочь — непомерные расходы. Одна надежда — выйдет замуж. Вот и возят ее по балам, как котенка по выставкам. На одном из таких балов Пушкин и увидел Наташу. Очарованный ее красотой, распаленный эфиопским своим темпераментом, помноженным на поэтический романтизм, Пушкин дает понять о серьезности своих намерений. Родители же ставят свои условия, в том числе, финансовые. Пушкин уезжает поправлять дела в имении, но, толком не поправив, возвращается и вступает в брак. Счастливы ли он? Дневниковые записи и письма говорят о том, что чувства его были, по крайней мере, смешанными. В частности, причины брака он объясняет в одном из писем надеждой на то, что власти сочтут его более благонадеж-





ным и дадут, наконец, возможность съездить в Европу. «Участь моя решена... Я женюсь, то есть я жертвую независимостию, моею беспечною, прихотливой независимостию, моими роскошными привычками, странствиями без цели, уединением, непостоянством. Я готов удвоить жизнь, и без того неполную. Я никогда не хлопотал о счастье: я мог обойтись без него. Теперь мне нужно на двоих, а где мне взять его?» (из письма Кривцову за неделю до свадьбы).

Во время венчания Пушкин роняет кольцо, гаснет свеча, с которой батюшка обходит молодых. Пушкин бледнеет и шепчет: «Все, плохие предзнаменования». И он, как поэт, видит в этом знаки. И после первой брачной ночи вместо того, чтобы остаться с возлюбленной, он уезжает из дома праздновать к друзьям и пропадает почти на сутки. От женщины, в которой души не чают, не уезжают.

И в течение всего брака его любовь приносит ему одни неприятности. Наташа Гончарова, в отличие от Пушкина, девушка не слишком начитанная. Она не дружит со словом, если что и читает, то французские романы невысокого уровня, которые сегодня мы бы назвали бульварными. Это и неудивительно. Образование она получила весьма скудное. Возможно, живи Наталья Гончарова в нынешнее время, она смотрела бы «Дом-2» и сериалы. Не читала она и произведений своего мужа. Поэтому он

не делился с ней литературными планами, замыслами, сомнениями. Когда же Пушкин декламировал при ней стихи, это ее раздражало.

Был и еще один источник огорчения: семья требовала совсем другого содержания, а финансовые дела Пушкина все не налаживались. Но к этому мы вернемся в разделе «Благосостояние».

Пока, пожалуй, поставим — **3 балла**.





Дружба

Как у Пушкина обстоят дела с дружбой? Александр Сергеевич был дружен с детства со своими лицейскими товарищами и сохранил эту дружбу на всю жизнь. В домах этих людей ему всегда были рады. И к браку с Гончаровой ему одежду собрали, у него даже фрак был с плеча кого-то из его друзей. И с ними он был так дружен, что, когда царь в откровенном разговоре спросил у Пушкина, окажись он в Петербурге во время восстания декабристов, был бы он на Сенатской площади, он ответил: «Несомненно, ведь все мои друзья были там». Только подумайте, не потому, что он озабочен вопросами авторитаризма, ущемления свобод, а потому, что друзья были там. То есть он и жизни бы своей не пожалел ради дружбы. Несомненно, дружба получает **10 баллов**.

Благосостояние

Мы знаем, что в течение всей жизни Александр Сергеевич испытывал финансовые проблемы.

В своих письмах поэт писал: «Ох! Кабы у меня было 100 000! Как бы я все это уладил...». «Чтобы уплатить все мои долги и иметь возможность жить, устроить дела моей семьи и, наконец, без помех и хлопот предаться своим историческим работам и своим занятиям, мне было бы достаточно получить займы 100 000 рублей».

«Ты не можешь вообразить, как живо работает воображение, — писал он жене из Михайловского, — когда сидим одни между четырех стен или ходим по лесам, когда никто не мешает нам думать, думать до того, что голова закружится. А о чем я думаю? Вот о чем: чем нам жить будет?... Царь не позволяет мне ни записаться в помещики, ни в журналисты. Писать книги для денег, видит бог, не могу. У нас ни гроша верного дохода, а верного расхода 30 000. Все держится на мне да на тетке. Но ни я, ни тетка не вечны. Что из этого будет, бог знает. Покамест грустно...»

Финансовое состояние Пушкина в течение всей его жизни, а после брака особенно, остается запутанным. В период холостой жизни содержание обходилось ему в скромные суммы. Вот некоторые цифры из ежедневных расходов поэта:





извозчик 15 коп.,
булка 6 коп.,
письмо 10 коп.,
яблоко 5 коп.,
чай и сахар 2 руб. 25 коп.,
свечи 25 коп.

И суммарные расходы по месяцам:

январь — 29 руб. 52 коп.,
февраль — 24 руб. 96 коп.,
март — 39 руб. 30 коп.,
апрель — 42 руб. 19 коп.,
май — 51 руб. 20 коп. и т. д.

Став по своей воле мужем и против своей воли камер-юнкером, он был вынужден значительно повысить расходы. Теперь он снимал целый этаж в 11 комнат, конюшню, сарай, сеновал, винный погреб. Требовала содержания и прислуга. Таким образом, имея 5 тысяч рублей годового дохода, Пушкин за четыре года брака задолжал 60 тысяч рублей. На литературный труд тоже расчета не было. Доходы от него были ничтожны. Достаточно сказать, что за «Евгения Онегина» ему было заплачено всего полторы тысячи рублей. Примерно такую сумму поэт тратил в год на книги. Не раз Пушкину приходилось закладывать часы, посуду и другие предметы домашнего обихода.

Пушкин писал: «Живо воображаю первое число. Тебя терпят за долги — Параша, повар, извозчик, аптекарь, m-me Zichler, у тебя не хватает денег...». И правда, кредиторы осаждали Александра Сергеевича. Долги множились, а с ними множились и гневные письма, требования. Порой кредиторы приезжали лично, кто с просьбой погасить разросшийся долг, а кто и с угрозами. За три недели до дуэли Пушкин отправил письмо Скобелевцу:

«Не можете ли Вы, любезный Федор Афанасьевич, дать мне займы на три месяца или достать мне три тысячи рублей? Вы бы меня чрезвычайно одолжили и избавили бы меня от рук книгопродавцев, которые рады меня притеснить. А. Пушкин»

По параметру «Благосостояние» — **3 балла**. Почему же не 1? Да потому, что голодной смертью Пушкин и его семья, все же, не умирали. Положение было тяжелое, но не бедственное. Пушкины жили не по средствам, но жили на широкую ногу даже для того времени.





Здоровье

Я прежде никогда не слышал о проблемах со здоровьем у Пушкина. Я всегда считал, что он был молоджав, подвижен и здоров. В его произведениях и дневниках я не встречал упоминаний о мучивших его недугах. И ставил в матрицу десятку. При таком положении вещей у меня не сходились карты. Жизнь Пушкина не представлялась мне настолько драматичной, чтобы стремиться к смерти так настойчиво. Потрясением для меня стала книга Александра Лациса (к слову, потомка Александра Сергеевича) «Почему плакал Пушкин?». Оказалось, наш поэт был болен болезнью Паркинсона. Обычно она проявляется в старости, а тут — в тридцать с небольшим. Диагноз ему поставил в Одессе врач семьи Воронцовых. Сомнений в диагнозе не было. Тем более, что и симптомы проявлялись все ярче.

Здоровье — **2 балла.**

Работа

Работой Пушкина было литературное творчество. Его неофициальный титул — первый русский профессиональный литератор. Профессиональный — не в смысле «мастер своего дела», а в смысле «зарабатывающий литературным трудом». Все литераторы-современники Пушкина, и тем более предшественники, поставили бы себе литературу на ось «Хобби». Для них это было развлечение. Развлечение высокого уровня, порой мучительное, часто высокооплачиваемое, но — хобби. Кто-то подвизался на государственной службе, кто-то управлял имением и жил на доходы с этого. Но только Пушкин (порой служа, порой, занимаясь поместьями) основной доход имел от издания литературных произведений. Нравилась ли ему эта работа? Несомненно. А вот служба и хлопоты по управлению хозяйством не нравились. Он ими и не занимался. А если когда и занимался, то так, что лучше бы и не занимался. Верные **10 баллов**.

195



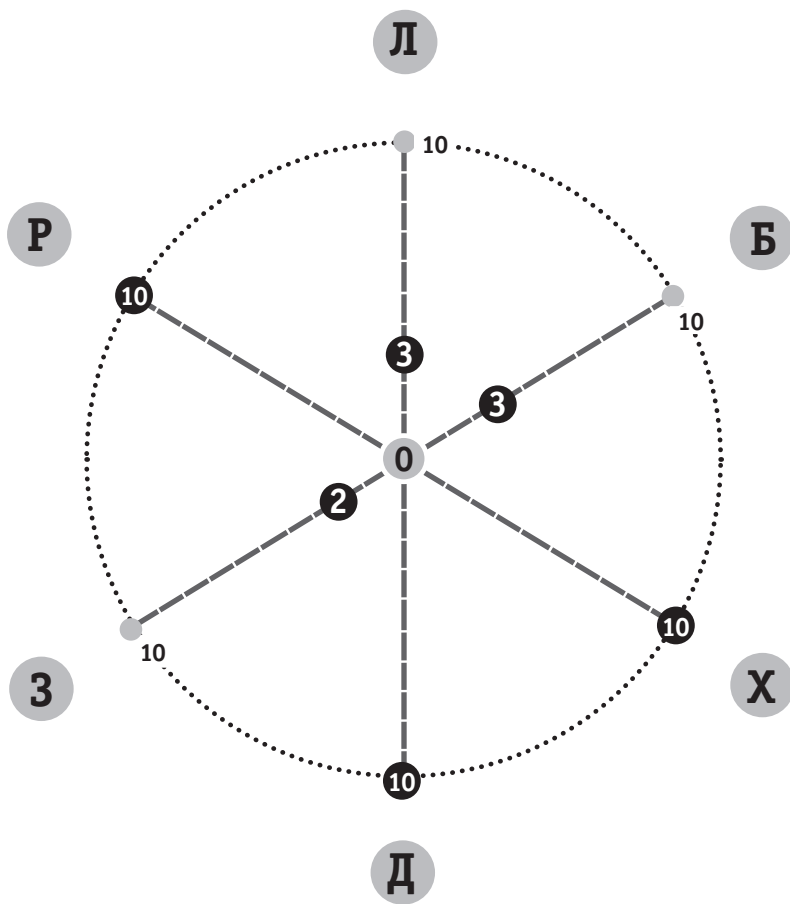


Хобби

Пушкин обожал книги, читал много и подолгу. Он с ними нигде не расставался, всюду перевозил с собой помногу томов, и даже из кармана у него постоянно торчал небольшой томик. Он скупал книги и дорогие, рукописные, расходуя на библиотеку, как я уже писал, до полутора тысяч рублей в год. Библиотека приобрела необычайную ценность не только потому, что ее собрал Пушкин, но и по ценности составлявших ее книг. Кстати, показательно, что после смерти поэта, его вдова, книг не ценившая, этой библиотекой так тяготилась, что одно время даже хранила ее в подвалах казарм своего нового мужа генерала Ланского. Но не о ней сейчас речь.

Кроме чтения Пушкин имел и другие увлечения. Он много ездил верхом, много путешествовал, прекрасно стрелял. Любил подолгу гулять пешком и проводить время с друзьями. И за карточным столом мало было ему равных. В юности он прекрасно фехтовал, любил лапту. Не вполне корректно причислять к хобби женщин, но они всегда занимали в его жизни важное место.

10 баллов.





Предчувствие конца

Очевидно, когда коэффициент разбалансированности системы достиг критических девяти баллов, Пушкин не только стал предчувствовать скорый конец, он стал желать его. По свидетельству Ольги Сергеевны Пушкиной, сестры поэта, Пушкин однажды сказал ей: «Если бы ты знала, как мое существование мне тягостно, надеюсь, оно не будет продолжительно. Скажу тебе лучше: я это чувствую...». Она и сама замечала, что Александр Сергеевич не в себе: похудел, во время беседы терял нить разговора, вскакивал при каждом громком звуке, легко утомлялся.

Генерал Граббе, который был одним из близких друзей Пушкина, писал, что в лице его появилась какая-то грусть.

Но «качнуло» не по параметру «Благосостояние». Качнуло по параметру «Любовь». Главная здесь драма — предполагаемая, а затем уже и явная неверность Наташи своему мужу. И нет, не с Дантесом. Ухаживания Дантеса были лишь частью большой игры, призванной отвести подозрения от истинного соблазнителя — царя Николая I. Дантеса Пушкин ни секунды не подозревал, он прекрасно, как и весь свет, знал, что Жорж Дантес, как бы поделикатнее выразиться, — лицо нетрадиционной сексуальной ориентации, который открыто, под видом приемного сына (при живом отце), сожительствовал со своим любовником и спонсором голландским посланником бароном Геккерном. По метко-

му замечанию академика Николая Петракова, Пушкин на дуэли стрелял не в Дантеса, он стрелял в царя. А я бы от себя чуть подправил эту мысль: Пушкин на дуэли стрелял не в Дантеса, он стрелял в себя.

В начале книги я писал, что в дни, когда коэффициент разбалансированности достигает девяти баллов, человек начинает либо осознанно, либо бессознательно стремиться к смерти. Она в такие моменты представляется ему привлекательнее жизни. Так мы потеряли великого поэта Александра Сергеевича Пушкина, который мог бы обогатить русскую культуру многими прекрасными творениями. А мог бы и не обогатить. Это предположение, несомненно, праздное. Как знать, может быть несчастная жизнь становилась катализатором творчества. Может быть, не имея оснований для счастья в реальной жизни, поэт создавал прекрасный мир на страницах своих книг.

Пушкин на дуэли стрелял не в Дантеса, он стрелял в себя.





НЕДООЦЕНЕННОСТЬ/
ПЕРЕОЦЕНЕННОСТЬ



ОСЕЙ

Рискну сказать, что в целом в нашей культуре верхние полуоси переоценены (верхние полуоси, как вы помните, — это работа, любовь и благосостояние). Они переоценены сами по себе и переоценено их влияние на ощущение счастья.

Люди нередко рассматривают работу как источник счастья. Но я, как человек, сменивший большое количество мест работы, могу ответственно заявить: пожалуй, наиболее счастлив я был, когда работал землекопом и все, что я делал, можно описать тремя словами — копал лопатой землю. И я помню это состояние острейшего счастья.

А вот в должности заместителя директора Дома ученых, в должности престижной, доставшейся мне не по годам рано, предполагавшей решение нестандартных задач в окружении творческих людей в красивой обстановке, я не испытывал такого же счастья. Так что выбор профессии, вопросы, куда поступать ребенку, какую специальность он получит, кем он будет, мне кажется, традиционно





переоцениваются, однако не столь важны для счастья, как принято считать.

Неоправданно большое значение придается и благосостоянию. На тренингах я прошу поднять руки тех участников, кто на своем опыте может подтвердить связь между уровнем счастья и быстрым ростом благосостояния, и люди говорят, что корреляции нет. Даже, наоборот, утверждают: «Был беднее — был счастливее». Рост благосостояния если и влиял на счастье, то отрицательно. Те же, у кого не было никогда высокого уровня благосостояния, его переоценивают. Они думают, что станут счастливее, как только их финансовые возможности возрастут. Они мечтают о щедром наследстве, огромном выигрыше в лотерею или другой счастливой случайности, которая сразу принесла бы им много-много денег.

В качестве иллюстрации приведу одну историю. Некий лондонский рабочий выиграл джек-пот, очень ощутимую сумму — около ста миллионов фунтов стерлингов. Он тут же уволился с завода, где работал, купил дом в престижном районе Лондона, хорошую машину. И, казалось бы, вот его счастье — все есть и не нужно работать, живи и радуйся. У него образовалась куча свободного времени. В развлечениях он проводил день за днем. По привычке устроил барбекю на заднем дворе, нажарил колбасок, выпил пива... Соседи вызвали полицию. Ока-

зывается, в этом районе не принято вести себя подобным образом.

Он решил познакомиться с соседями, собрал корзину угощений, позвонил в дверь, объявил прислуге:

– Здравствуйте, я сосед, пришел знакомиться. Я рабочий с такого-то завода, точнее, теперь безработный, деньги в лотерею выиграл.

– Подождите, я о вас доложу, — сказал слуга и пошел к хозяину.

– С вами хочет познакомиться сосед. Он бывший рабочий, выиграл деньги в лотерею. Хозяин недоумевает:

– Он что, статусный человек, кинозвезда? Подумаешь, выиграл джек-пот, а мы должны его привечать в своем доме... Высочка! Корзинку возьмите, поблагодарите. Мы тоже пошлем ему бутылку. И на этом все.

Он ткнулся в другие двери — не принимают его в эту компанию. И его друзья, с которыми он работал, рядом жил, не хотят с ним общаться. Ведь до его дома теперь ехать на поезде с двумя пересадками, он катается на «Феррари», а они — на полуразвалившихся старых машинах, он может себе позволить роскошный ресторан, а они отдыхают в местном пабе... Он приезжает к ним, они спрашивают, как дела, и слышат: живу в дорогом районе, езжу на «Феррари». И все, не о чем говорить, нет контакта... Итог этой истории печален: алкоголь, проблемы с законом, самоубийство. О чем же эта история? Ее





герой стал несчастнейшим из людей, выиграв сумму, которую многие связывают с ощущением счастья. Деньги, которые избавляют от необходимости работать ради денег. Такой парадокс, подтверждающий недооцененность нижних осей и переоцененность верхних.

Понимаю, как я рискую, но все же скажу вам об этом — любовь как кирпичик в строении счастливой жизни тоже переоценена. У меня есть гипотеза, что любовь как источник счастья воспели люди, страдавшие от ее отсутствия. Поэты, художники, писатели. Довольно часто это были люди, не способные к отношениям, не умеющие любить и несчастные в любви. Разумеется, любовь виделась им тем чудом, которое сделает их счастливыми. И они воспевали это чувство и эти отношения со всем пафосом неудовлетворенности и со всей поэтичностью таланта.

Я этот эффект ощутил и на своем примере. Только дело касалось не любви, а армейской службы. Все два года жизни в казарме, мне казалось, что, демобилизовавшись, я буду невероятно, беспредельно счастлив — я смогу пойти, куда хочу, я смогу надеть гражданскую одежду, смогу есть что угодно, буду свободен абсолютно. Два года я грезил этим «дембелем». Мне жизнь за забором представлялась только в радужных тонах. Там были только солнечные дни, только веселье, только красивые

девушки, только смех. Даже запахи в моих фантазиях о дембеле были только приятные.

А когда я вышел за ворота войсковой части, оказалось, что идти особо никуда не охота; нет желания пить вино, девушек не так много, как хотелось бы, а те, что есть, не настолько хороши, как виделось в грезах. Эйфория улетучилась, и как я ни старался ее в себе разжечь, мало что получалось. И первые дни после демобилизации я просто просидел дома, обзванивая друзей. На дворе был июнь, и у многих из них телефон молчал. Кто-то уехал на отдых, кто-то работает, кто-то переехал неведомо куда. А у тех, кого застал, полно своих дел и других занятий, кому-то не до меня, а кто-то меня и вовсе забыл. Я имел безграничную свободу, в том числе финансовую (попросил бы у родителей десять рублей — дали бы, не задумываясь, все-таки солдат из армии пришел).

Но я просто сидел дома. Можно было не бриться — я и не брился. Ходил в отцовском махровом халате. Курил на балконе, кому-то снова звонил. И в этих скитаниях по квартире я понял, что мечты о дембеле были слаще, чем сам дембель.

То же и с любовью. «Когда ты будешь моей, я буду счастлив...», «Скажите мне прямо, могу ли я надеяться на вселенское счастье, или вы обрекаете меня на пожизненное горе, без счастья — тем, что отвергаете мои ухаживания?..» Ожидания, ожидания... Надежды, надежды... А по-





том, на третьем, пятом году супружества люди понимают, что у них есть взаимное тепло, взаимозависимость, привычка, но они уже не испытывают той всепоглощающей любви, которая не дает даже работать, занимая все мысли. «Боже мой, я когда-то о своем муже грезил, жила мечтами о близости с ним, а сейчас ничего такого нет... Я же несчастная женщина...» И что происходит? Она начинает искать новый объект, влюбляется в какого-то экспедитора, в какого-нибудь мальчишку или даже в телезвезду, грезит им, ищет возможность флиртовать, чтобы возбудить желания, с мыслью, что, когда они будут, она станет счастливой. Однако на самом деле этого не происходит. И это вполне закономерно. **Мы — жертвы переоцененности верхних осей.**

При этом на пути к счастью **очень недооценены нижние оси.** Ось **дружбы**, например. Многие люди, женившись или делая карьеру, вообще забывают о друзьях. Говорят: «Стыдно, неудобно встречаться с друзьями, потому что я дома-то бываю редко, и жена будет упрекать: на друзей время нашел, а на семью нет» или «Я же замужем, какие девичники? У меня муж, дети...» Однако это неправильно. Мужчины должны встречаться с друзьями.

Прекрасно дружить и встречаться семьями — но это не то же самое. Мужчина просто нуждается в том, чтобы какую-то часть времени проводить с другими мужчина-

ми. Формат этих встреч довольно часто становится брутальным: участники могут использовать непечатные выражения, пить грубые напитки, есть из консервных банок, без посуды, без ножа и вилки; они могут отправиться на охоту, рыбалку, в поход или просто в баню, хлестаться вениками, кричать, прыгать в холодную воду. Необходимо выпустить на волю первобытную мужскую энергию, которой нет выхода в повседневном быту, где мы наглаженные, надушенные, выбритые, едим ножом и вилочкой с чистой тарелочки и ведем себя культурно и прилично. После встречи в формате «мальчишник» мужчина может довольно долго держать в узде эту свою первобытную энергию.

Женщина также нуждается в девичниках, во встречах с подругами, на которых нет мужчин-наблюдателей, мужчин-контролеров, мужчин-объектов, где они могут позволить себе глупости, непринужденно обсудить какие-то пустяки, и их никто не осудит. Они могут выпить лишнего, обниматься, хохотать до изнеможения. Это пробуждает женскую энергию, помогает снять напряжение от повседневных забот, дает возможность поделиться проблемами и получить дружескую поддержку или хотя бы сочувствие. Моя жена ходит на девичники. У нас это введено в правило. Я провожаю ее на девичник, она говорит: «Только не спи, когда я позвоню в дверь, ты должен поймать падающее через дверной проем тело». Эти обещания никогда





не сбываются, хотя она может прийти и в три, и в четыре часа ночи. Спрашиваю: «Чем вы занимались?» — «Да ничем». — «Что делали?» — «Болтали и все». Примерно такой же рассказ и у меня о мальчишнике. Если девичники моей жены проходят один вечер и почти каждый месяц, то мои в разы реже, но дольше. По крайней мере раз в год мы уезжаем с друзьями дня на три.

Недооцениваем мы и полуось **здоровья**. Та беспечность, с которой многие относятся к нему в первой половине жизни, свидетельствует о том, что мы не видим связи между здоровьем и счастьем. И только когда проблемы со здоровьем начинают напоминать о себе чаще, мы понимаем, насколько это мешает ощущению счастья. Насколько это нарушает баланс, гармонию. Солнце, лодка, море — а у вас давление, одышка. Вроде бы жить можно, но вы не можете взобраться на гору, нырнуть в воду, потому что от резкого контраста сердце может остановиться. Нет особой боли, страданий, но и эта лодка, и солнце, и близость членов семьи — все это умножается на ноль, просто потому, что вы плохо себя чувствуете. Если же все еще хуже — вас скрючило или прихватило почки так, что вы лезете на стенку, или к вам «Скорая помощь» приезжает каждую ночь, потому что у вас приступы, — не надо и говорить, насколько это влияет на счастье. Вам сам смысл этого слова уже приходится напоминать.

Досугу же современный человек уделяет время по остаточному принципу. Основное наше время занято работой, какими-то конкретными делами, а на хобби и развлечения его, порой, и не хватает, что категорически неправильно. Значение досуга тоже, на мой взгляд, недооценено. Наличие времени, уделенного самому себе, на которое никто не претендует, времени для саморазвития, когда ты ничего никому не должен и можешь просто посидеть полюбоваться закатом, — это важная составляющая нашего счастья.

Мы уже вспоминали о том, как однажды доктор Ватсон удивился тому, как мало осведомлен Шерлок Холмс о вопросах, которые не связаны с его работой. Так и человек, стремящийся к успеху, просто обязан, сосредоточившись на тех осях, по которым он планирует добиться впечатляющих результатов, отбросить все остальное. Например, на размениваясь на любовь и дружбу, не считаясь со здоровьем и не оставляя времени на хобби, работать что есть мочи для обретения благосостояния. И тут его ждет западня. Человеку свойственно повторять то действие, которое у него получается. И вот уже достигнут тот уровень благосостояния, к которому он стремился. И вот уже этот уровень давно оставлен позади и взяты новые вершины. Вот уже он один из богатейших людей своего круга. Здоровье сдает, друзей как не было, так





и нет, о досуге и хобби и речи нет. А он все наращивает и наращивает обороты.

Однако бесконечно тянуть лишь один из векторов невозможно. Система не выдерживает такого напряжения. Это натяжение происходит с неизбежным ослаблением других осей. И когда такое ослабление достигает критической фазы, доминанта смещается.

Например, из-за постоянных стрессов, отсутствия должного отдыха и невнимания к явным симптомам, развивается серьезное заболевание. Когда становится очевидно, насколько оно серьезно и как оно повлияет на дальнейшую жизнь, ось здоровья становится доминантой и тогда приходится укреплять ее за счет ослабления других.

Первым делом больной восклицает: «Доктор, возьмите любые деньги, только помогите мне вернуть здоровье! Ведь есть же где-то, наверняка, удивительное лекарство, может и не совсем опробованное! Ведь есть же где-то доктор-кудесник, может и не совсем дипломированный! Есть же где-то чудодейственное снадобье, хоть и не совсем сертифицированное! Готов заплатить сколько угодно! Готов отдать все, только верните здоровье, только продлите жизнь!». Но, как вы хорошо знаете, можно ценой здоровья зарабатывать деньги, но трудно за эти деньги вернуть утраченное здоровье.

Легче вернуть любовь, чем дружбу. Наверняка, с объектом вашей любви, за время ваших отношений, вы со-

рились и мирились десятки раз. С другом же одной ссоры может хватить, чтобы больше никогда не увидеться с ним. Уволившись с одной работы, мы довольно скоро окажемся на другой. И, довольно часто, лучшей, чем прежняя. Но если мы охладели к какому-то виду хобби, редко возвращаемся к нему снова. И, даже прервав занятия в фитнес-клубе на пару недель из-за болезни, мы порой на месяцы забываем дорогу туда.

Бесконечно тянуть лишь один из векторов жизни невозможно. Система не выдерживает такого напряжения. Это натяжение происходит с неизбежным ослаблением других осей. И когда такое ослабление достигает критической фазы, доминанта смещается. Тогда приходится бросать все силы на укрепление этой оси за счет ослабления других.





Изменения, которые мы можем произвести в своей жизни, — это сумма того, что есть на сегодняшний день, и того, на что человек готов пойти ради этих изменений. Или будет меняться непроизвольно, неуправляемо. Если ни на что не готовы, значит, не готовы меняться, и все останется так, как есть. Вероятнее всего, все начнет меняться в худшую сторону. Если специально не заниматься здоровьем, вряд ли оно будет улучшаться год от года. То же касается карьеры, отношений, благосостояния. Если же готовы что-то сделать, то есть шанс.

Предлагаю прямо сейчас свою готовность к изменениям (а я в ней не сомневаюсь, иначе книга не оказалась бы у вас в руках) закрепить произнесением полушуточной клятвы:

«Я осознаю и признаю, что все происходящее в моей жизни есть результат моего собственного выбора, моих действий или бездей-





ствия. Можно было бы поступить лучше, но это было лучшее, что можно было сделать тогда. Сегодня я осознанно и ответственно выбираю другие результаты и приступаю к реализации проекта «Полноценная жизнь».

Вы спросите: «Какой же выбор, если меня в армию забрали? Мне никто не предоставил свободу». Да, но свобода не означает, что вы можете делать вообще все, что угодно. В рамках определенных условий вы могли выбирать, с кем общаться (в той же армии), ведь кто-то в армии калечится, а кто-то в армии качается. Люди по-разному проживают одни и те же обстоятельства. Например, я в армии познакомился с отличными людьми, с которыми поддерживаю отношения до сих пор. Я дружил там с теми, кто мог бы быть мне интересен, кто мог повлиять на мое развитие.

Слава Женченко, призванный из Симферополя, подал мне пример и приучил к занятиям спортом. По его примеру я вставал за час до подъема, бежал длинную дистанцию, купался в холодном озере (нелегально, конечно, тайком) и, вернувшись к подъему, шел уже на короткую зарядку с товарищами по взводу. За годы службы в армии я стал значительно крепче физически. Стараюсь до сих пор не терять формы.

С москвичом Игорем Кистерным мы по полночи говорили о литературе. Благодаря его рекомендациям я позна-

комился с книгами и фильмами, о которых, возможно, и не узнал бы. С ним мы даже сбегали в самоволку, чтобы посмотреть «Зеркало» Тарковского.

Таджик Абдуразок Гафуров познакомил меня с удивительным миром восточной поэзии, этикой ислама (он был сыном муллы) и бытом народов Средней Азии. За время службы в армии я прочитал около сотни книг. Больше, чем когда-либо на гражданке. Эти два года дали мне очень много в жизни, было бы нелепо считать их потерянными. Впрочем, я знаю людей, которые в армии просто коротали время в ожидании дембеля, откладывая жизнь на потом.

Теперь о фразе: «Можно было бы поступить лучше, но это было лучшее, что можно было сделать тогда». Я часто вспоминаю слова Жванецкого: «Если бы я был такой умный до, как ты — после». Это уже сейчас, зная результаты того, что произошло, мы понимаем, как можно было бы лучше сделать. Но при тех обстоятельствах лучшим было то, что сделано, потому что человек всегда поступает наилучшим образом. Так мы устроены. Когда мы позже расплачиваемся за свои неверные поступки, мы вопрошаем: «Боже, где моя голова была, зачем я так набедокурил?» Однако тогда это был осознанный выбор, так как в тот момент мы видели ситуацию иначе.

Итак, для реализации проекта «Полноценная жизнь» следует разработать стратегию. При работе

219

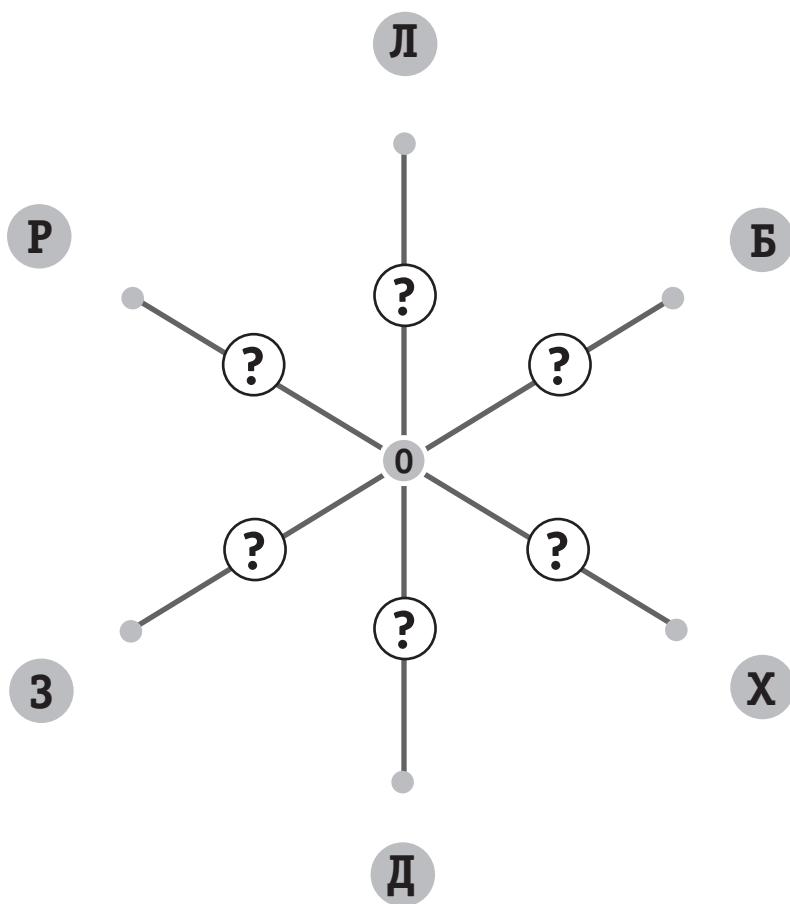


Реализуем стратегию



с матрицей необходимо стремиться к тому, чтобы минимальным изменением уклада жизни добиваться максимальной коррекции матрицы. Хорошо, когда одно действие положительно влияет на несколько параметров. Нужно также учитывать, что первой задачей стратегии является снижение напряжения, иными словами — уменьшение коэффициента дисбаланса. То есть нужно не только наращивать показатели по отстающим векторам, но и, хотя бы на время, снизить показатели по выдающимся. Прежде всего, я хотел бы рассказать вам, как я сам исправлял ситуацию в моей жизни. Помните историю про лошадь?

Первое, что я сделал, — это определил количество дней для работы в течение года, установил своего рода квоту по трудовой загрузке. Это парадоксально, потому что многие мои коллеги стремятся работать как можно больше. У меня же была задача работать меньше и строго в рамках установленной квоты. Я люблю свою работу и мне, разумеется, хотелось работать больше. Чтобы не создавать себе лишних соблазнов и гарантировать соблюдение установленных ограничений, в структуре моей команды одному из сотрудников было поручено формировать мой календарь занятости с четкой инструкцией о том, что квота на количество рабочих дней в течение года не должна быть превышена. Но при этом возникало противоречие: мне требовалось поддерживать бюджет,





развивать благосостояние, накапливать запас, чтобы снизить напряжение.

Здесь я предпринял два действия: **повысил стоимость моей работы** (это несложно, ведь при сокращении рабочих дней возникал дефицит) и **временно снизил расходы**. Мы переехали из дорогого съемного дома в городскую квартиру, которую купили. И ежемесячный взнос по ипотечному кредиту оказался меньше, чем стоимость аренды того дома. Кроме того, уменьшились транспортные расходы, потому что квартира находится в Москве, не нужно далеко ездить, и одну машину можно было продать. Опять же не требуются услуги садовников и прочего персонала. Сразу появились на руках свободные деньги, ведь расходы семьи сократились на треть. И, таким образом, мне для поддержания обычного бюджета можно было меньше работать. Карты сходились.

Развивая успех, я искал такой вид хобби, который позволил бы мне при моем уровне физической подготовки заниматься им регулярно, ничего себе не сломать, не испортить, получать удовольствие, развивать и поддерживать дружеские отношения. Таким видом спорта стал гольф. Чем он прекрасен? Он позволил подтянуть здоровье — ведь это свежий воздух, много физической активности, именно такой, которая нужна для здоровья, без экстрима. Это общение с людьми. К тому же, занявшись гольфом, я сначала увлек им сына, а потом и жену. И мы

стали на полях для гольфа проводить два месяца в год, осенью и весной ездили на двухнедельные сборы, а летом уезжали на месяц.

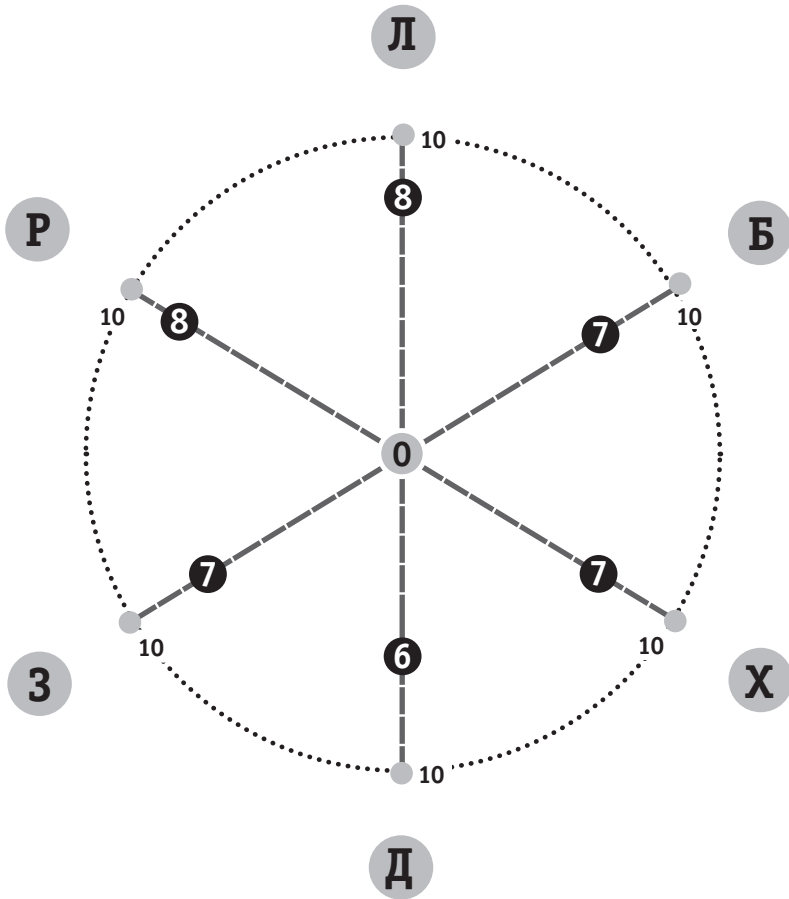
Конечно, мы занимались не только гольфом. Мы купались в море, общались, ужинали в ресторанах — не стояли на поле фанатично с утра и до ночи. У меня, благодаря этому увлечению, изменилась сфера общения. Я стал больше времени проводить с семьей, ездить в путешествия. Младших детей мы брали с собой, они буквально выросли на поле. Даже на чемпионате мира мы были с коляской, ходили по гольф-полю с маленьким ребенком, молясь, чтобы дочка не заплакала, потому что во время турниров соблюдается абсолютная тишина. Мы были в каких-то двух метрах от легендарных Тайгера Вудса и Джастина Роуза. Это здорово мотивировало развивать навык.

Так в моей жизни хобби подтянуло за собой остальные аспекты — здоровье и тонус, дружбу и партнерство, любовь и отношения. Как вы понимаете, для здоровья одного хобби мало. Время, высвободившееся от работы, было использовано для того, чтобы пройти обследование и наметить план интенсивного лечения. Как и предполагалось, потребовалась операция и послеоперационная реабилитация. На это нашлись и время, и деньги. Это период неприятный, но необходимый, после которого качество жизни заметно выросло. И спустя некоторое время я сделал промежуточные замеры. Их я рекомендую проводить и вам. С какой перио-





224



Радислав Гандапас

дичностью? Для начала достаточно раз в два месяца. Отслеживайте изменения в течение года. Когда матрица достигнет эталонных значений, задачей станет поддержание достигнутого положения. Но об этом позже.

Итак, что же показали промежуточные контрольные замеры. Благосостояние у меня опустилось до **семи баллов**, работа до **восьми**, здоровье подтянулось до **семи**, дружба — до **шести**, хобби до **семи**, любовь — до **восьми**. Где-то опустилось, где-то поднялось, но в результате все сравнялось на шести–восьми баллах. Таким образом, задача промежуточного этапа была решена — баланс достигнут.

225

После этого уже можно было потихоньку равномерно повышать показатели. Закрепившись в этом балансе, можно начать снова атаковать аспект благосостояния, пытаться выйти на принципиально новый уровень расходов и доходов, повышать качество отдыха и затевать другие вещи. Но в принципе восемь баллов — это очень комфортное существование.

Нужно помнить, что баланс — это динамический процесс. Матрица постоянно колеблется, просто нужно не допускать критических отклонений. Можно попробовать развивать важные для себя на разных этапах жизни показатели. Можно даже запланировать прорывы, когда ценой одного-двух параметров достигается прорыв в одном, а затем остальные подтягиваются к нему. Но это тоже должно





быть частью плана. Например, при переезде в крупный город и в другую страну, вы решили забрать временной ресурс у хобби, чтобы закрепиться в профессии на новом месте. Это нормально. Но через какое-то время, когда задача будет решена, нужно будет вернуть долг и подтянуть хобби. Это будет уже несложно.

Нужно помнить, что баланс — это динамический процесс. Матрица постоянно колеблется, просто нужно не допускать критических отклонений. Можно попробовать развивать важные для себя на разных этапах жизни показатели. Можно даже запланировать прорывы, когда ценой одного-двух параметров достигается прорыв в одном, а затем остальные подтягиваются к нему.



Представим фантастическую ситуацию — машина времени перенесла нас в прошлое, и мы получили возможность, опираясь на матрицу «Полная Ж», помочь гордости нашей литературы Александру Сергеевичу Пушкину выпутаться из сложной жизненной ситуации и не только выжить, но и существенно улучшить положение вещей.

Почему не Гагарину? К сожалению, Юрий Гагарин стал таким неотъемлемым и зависимым элементом системы, что его уровень свободы в принятии решений в отношении своей жизни стал настолько низким, что его собственные решения уже мало что изменили бы. В известном смысле, он был обречен. Судьба же Пушкина не была такой фатальной.

Приступим. В качестве отправной точки возьмем момент, когда в его жизни произошли существенные перемены, предопределившие дальнейшее развитие событий. Я имею в виду женитьбу на Наталье Николаевне Гончаровой. Конечно, захвати мы период более ранний,

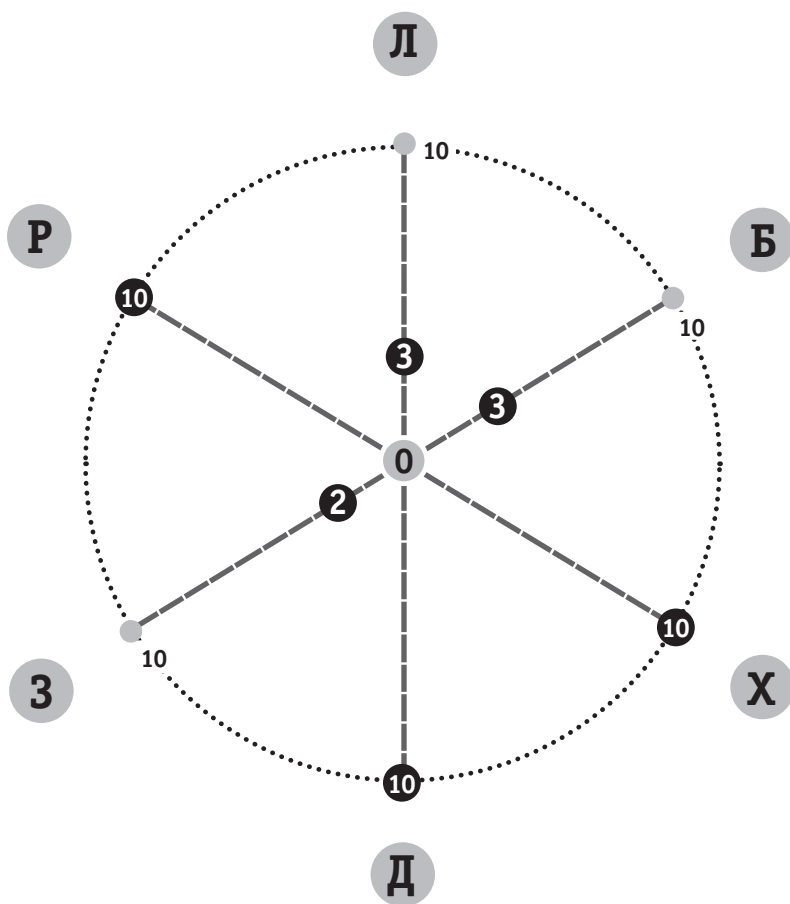


можно было бы попытаться от этого брака Пушкина отговорить. Но этим мы очень упростили бы себе задачу. Да и все равно, рано или поздно, Пушкин женился бы, и, если бы он сделал это так же спонтанно, аналогичных сделанным ошибок было бы не избежать и итог мог бы быть даже хуже. Хотя, куда уж хуже... Итак, вспомним исходную матрицу Пушкина на момент, о котором мы договорились.

Матрица так устроена, что невозможно, потянув вверх один показатель, не затронуть других. Неизбежно какой-то пойдет вниз. Было бы, учитывая это обстоятельство, разумно заранее определить те параметры, которыми можно сравнительно безболезненно пожертвовать.

Очевидно, в матрице Пушкина показатели Работа, Хобби и Дружба находятся на таком высоком уровне, что, если мы отнимем у них два-три балла в пользу заметно отстающих параметров Любовь и Благосостояние, убыль будет не слишком заметна, а увеличившееся общее качество жизни и уровень счастья подавно нивелируют эту небольшую уступку.

Начнем, пожалуй, с работы. Напомню, что для всех современников Пушкина, его предшественников и большинства последователей литературный труд были если не хобби, то побочной занятостью. Пушкин же, имея подаренное ему к дню свадьбы имение, назначаемый



Матрица А.С. Пушкина

Спасаем Пушкина





время от времени чиновником, толком ни на том, ни на другом поприще состояния не нажил и бесконечно страдал от дефицита средств к существованию. А ведь при предсвадебной инспекции со всей очевидностью выяснилось, что управляющий имением ворует и управляет активами своего барина неэффективно. Но ведь Пушкин по результатам поездки не только не наказал управляющего, а даже и не сменил его. Ему, де, претило заниматься такими скучными и неприятными делами. Что ж, в каждом занятии, пожалуй, есть и неприятная сторона. Но «любишь кататься, умей и саночки возить». Ладно бы Александр Сергеевич не любил «кататься». Так ведь любил! Тут и дом в Царском Селе, арендованный сразу после свадьбы. А Царское Село — Рублевка тогдашних времен. Тут и наряды для Наташи по последней моде, и рестораны, и балы.

Наша профессиональная рекомендация тут очевидна: одновременно снизить расходную часть, повысить доходную, а работа — придется ее, деликатно выражаясь, разнообразить: заняться имением и, возможно, уделить время карьере. Размышления о том, как это совместить и минимальными изменениями достичь максимального эффекта, дают следующую идею: после свадьбы не снимать дорогих домов в престижных районах, а удалиться с молодой женой в недавно подаренное им поместье. Условиться с ней и с самим собой, что это ненадолго, лет,

скажем, на пять. А в столицы, чтобы не одичать, наведываться зимами. Театры, балы, шопинг, встречи с друзьями. Содержание семьи в имении обходится значительно дешевле, чем в Петербурге.

Постоянное пребывание барина и его контроль не дадут управляющему запускать руку в его карман. А если барин удосужится хоть немного вникнуть в дела, то и доход от актива станет день ото дня расти. В отсутствие балов и соблазнов будет меньше. А с ними меньше шансов на флирт со стороны Наташи и мучительные вспышки ревности со стороны Александра Сергеевича. Времени они будут проводить вместе гораздо больше. А проводя вместе время и чаще разговаривая, можно жену увлечь своими идеями, можно вместе читать и обсуждать прочитанное. Глядишь, уровень образованности и эрудиции у супругов станут ближе. Да, какое-то время придется для всего этого отнять у творчества.

Любимая прежде на 10 баллов работа, будучи разбавлена хозяйственными хлопотами, еле потянет теперь на 7. Но зато до пяти-шести подтянется благосостояние (и это только поначалу). Зато любовь скакнет до пяти. Свежий воздух, долгие прогулки, которые Пушкин так любил, отсутствие сильных стрессов, здоровое питание и сон, умеренность в алкоголе (ввиду редкости дружеских попок) не могут не сказаться благотворно на здоровье, что бы ни было причиной его ухудшения.





Как видите, одним комплексным решением мы сразу повлияли на три показателя, которые вызывали тревогу после заполнения матрицы. Но, напомним, **матрица «Ж» — динамическая система, в ней происходят изменения, даже если ничего не предпринимать.** Поэтому было бы полезно предпринять и другие шаги. Например, не отдавать весь заработок с произведений издателем. При некоторой предприимчивости можно было издать кое-что из новинок самому и получить помимо причитавшегося гонорара еще и часть прибыли. Подобный опыт был у многих авторов того времени, а сейчас едва ли не большинство авторов издают книги за свой счет.

Параметр «Любовь» требует постоянной заботы. Одним лишь переселением в деревню, разумеется, не обойтись. Молодая девушка, оставшаяся впервые одна в чужом доме. Да еще и в первые сутки после свадьбы — это слишком. Какие бы предзнаменования ни привиделись Пушкину во время венчания, какими бы ни были его мотивы к сватовству, как бы ни был он в смятении перед лицом коренным образом изменившегося уклада его жизни, оставлять молодую жену одну дома и ехать к друзьям — неправильный поступок. Ей гораздо тяжелее в этой новой роли. Напомним еще раз о ее возрасте на тот момент — 19 лет! Мы уже говорили выше о практике малых дел, которые могут оказать очень сильное совокупное влияние на коррекцию показателей матрицы. Мы находим у Пушкина

немало стихотворений, посвященных женщинам разных лет и разной степени знакомства. Но не находим среди адресатов его строк главной женщины — его жены, матери его детей. Да, Наташа не жаловала поэзии, не понимала ее. Но одно стихотворение, несомненно, полюбилось бы ей, и его бы она выучила наизусть — стихотворение, написанное для нее великим поэтом и по совместительству ее мужем и отцом ее детей.

Конечно, остается гипотетическим вопрос, не померкли бы талант Пушкина, если бы он погряз в решении финансовых вопросов и обрел бы счастье и гармонию. Бесконечные муки ревности на фоне шантажа кредиторов вряд ли лучшая почва для таланта, чем гармония и баланс счастливой жизни.

Не знаю, спасли бы мы от гибели Александра Сергеевича Пушкина, если бы он последовал этим рекомендациям. Но поводов желать скорой смерти у него стало бы, несомненно, меньше.





Хочу напомнить, дорогие читатели, что книга эта, несмотря на обилие в ней примеров из жизни разных людей, все же не о Пушкине, Гагарине и даже не обо мне.

Она о каждом из вас. Она о вашей жизни и вашем счастье. О счастье, которое является в вашу жизнь не по воле неких высших сил, не является делом случая или прихотью слепой фортуны. Оно — объект управления. Зная определенные закономерности и алгоритмы, вы легко и целенаправленно создаете его в своей жизни и удерживаете на необходимом уровне.

Следует ли ожидать, что в этом случае вы будете жить в постоянной эйфории счастливости, будете не ходить, а парить над землей от восторга? Конечно, нет. Счастливые люди, как правило, своего счастья не чувствуют и не ценят. Эволюция защитила нас от истощения душевных сил, которые расходуются, когда мы испытываем эмоции. И не только отрицательные, но и положительные. Природа выработала в нас механизм, который психологи называют





«гедонистическая адаптация» — привыкание к раздражителям, вызывающим удовольствие.

Давайте тогда говорить о гармонии и балансе. О равномерном удовлетворении ваших потребностей, которое даст вам возможность чувствовать себя хорошо, любить и быть любимым, работать в удовольствие и развлекаться всласть, наслаждаться высоким уровнем жизни, проводить достаточно времени с друзьями. Если же почувствуете в чем-либо недостаток то ли из-за выросших потребностей, то ли по какой-либо еще причине, вы будете знать, что делать. Рядом с вами ваши близкие люди, от счастья которых и вам становится теплее.

Научите их жить по Матрице Ж, объясните ее смысл и инструменты коррекции. Пусть счастье и гармония будут внутри и вокруг. Но не станет ли скучно жить? Вопрос правомерный. Кто-то из великих сказал, что человек не создан для счастья, — он создан для борьбы. В первую очередь, борьбы за существование.

Когда же жизни человека ничто не угрожает, ему становится скучно. Время от времени вы можете делать плановый рывок. На пару лет поставить во главу угла ваших целей прорыв к вершинам карьеры или финансового успеха; можете с головой уйти в процесс радикального улучшения здоровья или фанатично увлечься новым хобби; в конце концов, можете отважно отдаться во

власть любовных или дружеских отношений. Это можно. Это даже нужно для того, чтобы выходить на новые уровни в разных областях вашей жизни. Если, разумеется, вы контролируете ситуацию и можете, спустя время, вернуть системе баланс на новом уровне.





ПРИЛОЖЕНИЕ

СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПО ПАРАМЕТРАМ (чек-лист)

242

Уже десять лет я провожу тренинг «Полная Ж, или Полноценная жизнь как главный бизнес-проект человека». За это время участники выработали и реализовали сотни способов сделать свою жизнь более сбалансированной и счастливой. Однако все они на определенном этапе сталкивались с кризисом идей. При всей очевидности ситуации, они подолгу не могли найти пути ее решения. Напомню, что самый эффективный путь — минимальными действиями максимальный результат и, в идеале, по нескольким параметрам. В этой главе я приведу несколько десятков идей, как можно улучшить каждый из показателей, заимствованных у участников тренингов. Они будут разделены на две категории — платные и бесплатные. Для одних, соответственно, потребуются затраты, для других — ничего. И не всегда платные эффективнее бесплат-

Радислав Гандапас

ных. Возможно, здесь вы найдете идеи, которые сможете с успехом реализовать. Список, разумеется, не полный, вы можете его расширить.

Любовь

Будем помнить, что под этот параметр попадают не только отношения с возлюбленными, но и с родителями и детьми. Поэтому кое-какие пункты будут актуальны не для всех из них.

ПЛАТНЫЕ	БЕСПЛАТНЫЕ
делать подарки	регулярно посылать смс, звонить
организовать совместное путешествие	ввести в привычку ласковые обращения: дорогая, любимая, мой золотой, папочка, мамуля, сынок, доченька...
устроить романтический ужин	помогать в делах и хлопотах
получить консультацию психолога	регулярно обсуждать дела и планы
купить без повода цветы	просматривать альбомы со своими фотографиями, вспоминая, где они были сделаны
регулярно ходить в кино, театр и на концерты	сделать регулярными совместные прогулки
завести домашних животных	делать приятные сюрпризы
придумать совместный досуг, хобби	заботливо интересоваться делами, здоровьем, самочувствием
пройти обучение в танцевальной школе для взрослых и танцевать вместе	делать комплименты, хвалить, восхищаться, благодарить





Дружба

ПЛАТНЫЕ	БЕСПЛАТНЫЕ
организовать совместное путешествие	создать группу в мессенджере для обмена информацией
устроить ужин или придумать повод для вечеринки	дружить семьями
регулярно устраивать совместные посещения бани, сауны, спа	если друг/подруга живет далеко, регулярно общаться в скайпе или фейсстайме
проводить с друзьями спортивные мероприятия	поздравлять друзей с праздниками
если друг/подруга живет далеко, съездить навестить его/ее	делиться своими проблемами и мыслями
делать подарки	активно посещать публичные мероприятия и расширять знакомства
прочитать книги или пройти семинары по нетворкингу и применить полученные знания на практике	знакомиться с друзьями из соцсетей ближе и встречаться офлайн

Благосостояние

ПЛАТНЫЕ	БЕСПЛАТНЫЕ
нанять финансового консультанта	прочитать книгу об управлении финансами
разработать и реализовать стратегию инвестирования	сменить работу или род деятельности
пройти семинар по управлению личными финансами	пересмотреть расходы с целью их уменьшения
пройти обучение с целью повышения квалификации	разработать стратегию повышения дохода
откладывать 10% от всех поступлений	сдать пустующую квартиру, гараж или дом
инвестировать 20% от всех поступлений	продать то, что больше не нужно
сформировать дополнительные источники дохода	занять более высокооплачиваемую должность
реструктурировать долговые обязательства	капитализировать хобби (научиться извлекать доход из увлечений)





Здоровье

ПЛАТНЫЕ	БЕСПЛАТНЫЕ
пройти полное обследование	добавить двигательной активности
посещать фитнес-центр, центр йоги или цигун	снизить калорийность питания
посещать баню, сауну или спа	перестроить жизнь таким образом, чтобы уменьшились стрессы
перейти на более здоровое питание	выбрать более здоровые формы досуга
переехать в места с более здоровым климатом	использовать приложения для смартфонов, которые следят за вашим здоровьем
пить качественную воду, обогащенную водородом	чаще бывать на свежем воздухе
пройти курс психотерапии	ограничить прием алкоголя, отказаться от курения
принимать витамины и минералы	ограничить контакты с людьми, общение с которыми расстраивает или раздражает
проводить отпуск и выходные активно	нормализовать режим сна

Работа

ПЛАТНЫЕ	БЕСПЛАТНЫЕ
пройти обучение для повышения квалификации	переговорить с руководителем о переводе на более интересную и перспективную позицию
купить более качественные одежду и обувь для рабочих дней	организовать рабочее пространство, навести и поддерживать порядок на рабочем месте
поехать в деловое путешествие с тем, чтобы перенять опыт более крупных и успешных международных компаний или специалистов	разработать карьерный план на десять лет
	составить более грамотный план сочетания работы и отдыха
	разработать более эффективный план использования рабочего времени
	внести в работу элементы разнообразия
	пойти на повышение
	взять подопечных для менторства

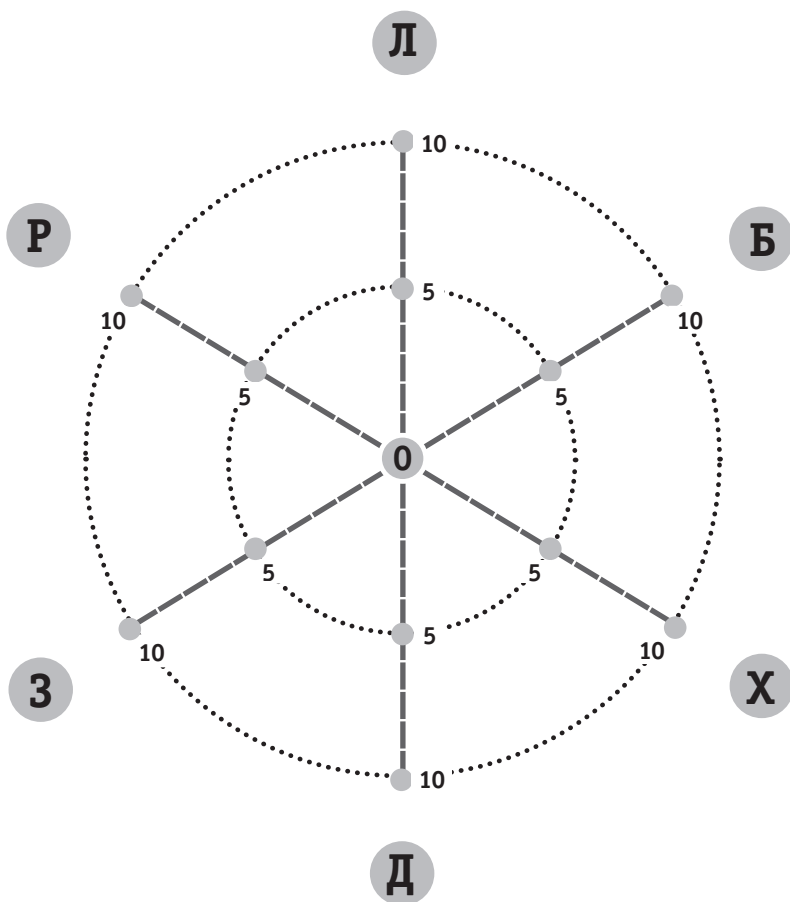




Хобби

ПЛАТНЫЕ	БЕСПЛАТНЫЕ
пробовать новое: гольф, прыжки с парашютом, горный туризм...	искать новые увлечения в Интернете
путешествовать каждый раз в разные места, варьируя состав и формат	расспрашивать друзей об их хобби и просить помочь и вам
пройти психологическое тестирование с целью определить, что именно тебя может увлечь	стать инициатором новых форм проведения досуга
купить дорогое и качественное снаряжение для проведения досуга	в календаре на ближайшие полгода выделить время для досуга, хобби и путешествий
завести собаку	найти место, где можно было бы кататься на велосипеде, роликах или скейтборде
начать собирать коллекцию	вспомнить, что тебя увлекало в прошлом, и попробовать увлечься снова
нанять наставника, тренера, инструктора	вступить в клуб по интересам
	самому создать группу по интересам, вовлечь семью
	публиковать свои достижения в соцсетях

Ваша матрица Ж



Содер(Ж)ание

Введение	5
Как появилась эта книга.....	13
Почему важен жизненный баланс	31
Почему важно быть счастливым.....	37
Успех vs счастье.....	43
Система сбалансированных показателей.....	61
Матрица	85
Моряки и офицеры.....	113
План изменений	135
Как я дошел до жизни такой	169
С кем поведешься.....	177
Пушкин.....	181
Недооцененность / переоцененность осей.....	201
Реализуем стратегию	215
Спасаем Пушкина	227
Так о ком эта книга	237
Приложение.....	242

Издание для досуга

16+

Гандапас Радислав

ПОЛНАЯ Ж

Жизнь как бизнес-проект

Шеф-редактор *Т. Минеджян*

Ответственный редактор *А. Амеликина*

Литературный редактор *Т. Романенко*

Корректор *Г. Кузьмина*

Технический редактор *Т. Тимошина*

Дизайн обложки *В. Лебедевой*

Компьютерная верстка *А. Филатова*

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953000 – книги, брошюры

Подписано в печать 30.10.2017. Формат 70х90/16. Усл. печ. л. 18,72.
Тираж экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ».

129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1, комната 39
Наш электронный адрес: www.ast.ru. E-mail: astpub@aha.ru

«Баспа Аста» деген 000

129085 г. Мәскеу, жұлдызды гүлзар, д. 21, 1 құрылым, 39 бөлме
Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru
E-mail: astpub@aha.ru

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ.,

Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107;

E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Успех... Как часто приходится слышать это слово! В рекламе, в названиях тренингов, в телепрограммах. Как правило, сводится это понятие к материальному благополучию. Многим кажется, что решение материальных вопросов автоматически решит и все остальные. Однако это не так. Материальный достаток — важный компонент и инструмент построения не просто благополучной, но и полноценной жизни. Но не исчерпывающий. Деловой человек — деловой во всем, за что бы ни взялся. В том числе когда он берется за свою жизнь.

Большинство людей посвящают гораздо больше времени планированию своего бизнеса, или карьеры, чем планированию собственной жизни. Еще хуже с выполнением намеченных планов. Мы предлагаем устранить этот досадный и вредный дисбаланс.

Очень часто мы действуем так, будто собираемся жить вечно, год за годом откладываем важные личные проекты на потом, часто — навсегда. Тем временем вырастают дети, уходит здоровье, прежние мечты теряют актуальность. Некоторых особенно уставших предпринимателей посещают идеи дауншифтинга — бросить все и уехать в вечное лето лежать в гамаке. Мало кто может выдержать такую растительную жизнь долго. Это — не решение.

Настоящее решение – научиться полноценно жить не вместо бизнеса, а вместе с успешным бизнесом.

Хотите научиться жить полной жизнью здесь и сейчас?

Посмотрите **видеокурс Радислава Гандапаса**



«Полноценная жизнь как бизнес-проект».

Фильм основан на одноименном тренинге и позволяет выделить ключевые компоненты полноценной жизни, провести аудит, сделать анализ, разработать стратегию и тактику, и — начать действовать!

<https://www.radislavgandapas.com/store/video/322/>

Другие видеокурсы Радислава Гандапаса:

- «Харизма лидера»
- «Идеология лидера»
- «Крест лидера»
- «Бизнес-презентация»
- «Учимся выступать публично»
- «Формула мотивации»
- «Профессия бизнес-тренер» (в четырех фильмах)
- «Самоменеджмент и самомотивация»
- «Скрипты успеха»
- «Алгоритмы успеха»



Все видеокурсы доступны для заказа на сайте

<https://www.radislavgandapas.com/store/video/>

Читайте другие книги Радислава Гандапаса

- «Камасутра для оратора»
- «К выступлению готов!»
- «Харизма лидера»
- «101 совет оратору»
- «Лидеры, которые изменили Россию»
- «Речи, которые изменили Россию»



Все книги доступны для покупки
в электронном виде на сайте автора
[https://www.radislavgandapas.com/store/
books/](https://www.radislavgandapas.com/store/books/)

Книги «Харизма лидера» и «Камасутра
для оратора» доступны также в аудиоверсиях.



Анонсы предстоящих тренингов
Радислава Гандапаса
[https://www.radislavgandapas.com/
trainings/](https://www.radislavgandapas.com/trainings/)



Расписание тренингов в Москве
<http://moscow.radislavgandapas.com/>
+7(495)180-04-14
mail@radislavgandapas.com



Блог Радислава Гандапаса

<http://blog.radislavgandapas.com/>

Группы и каналы в соцсетях:



https://vk.com/radislavgandapas_vk



<https://www.facebook.com/gandapas>



[https://www.youtube.com/user/](https://www.youtube.com/user/RadislavGandapas)

[RadislavGandapas](https://www.youtube.com/user/RadislavGandapas)





<https://www.instagram.com/radislagandapas/>



<https://twitter.com/gandapas>



<https://vimeo.com/radislav>



<https://www.flickr.com/photos/gandapas/>





РАДИСЛАВ ГАНДАПАС —
самый титулованный бизнес-тренер
России, автор 8 книг и 14 фильмов
по лидерству, ораторскому искусству
и стратегиям успеха. Почетный
профессор университета «Синергия»,
лауреат Книжной премии Рунета 2013.
Счастливым отец четверых детей.

Многие уверены, что успех — это материальное благополучие и на пути к нему нужно обязательно чем-то жертвовать. Большинство из нас посвящают гораздо больше времени планированию своего бизнеса или карьеры, чем планированию собственной жизни. В итоге мы часто видим успешных, но на самом деле сильно уставших и не очень счастливых людей. Поэтому настоящее решение — научиться полноценно жить не вместо бизнеса, а вместе с успешным бизнесом.

Полноценная жизнь включает в себя удовлетворение всех основных потребностей человека. Это любовь, дружба, благосостояние, работа, здоровье и хобби. Считается, что удовлетворенность всеми шестью составляющими является показателем полноценности жизни. И основной смысл стратегии полноценной жизни заключается в том, чтобы восстановить утраченный баланс, а затем поддерживать его и наращивать степень удовлетворенности. Разумеется, баланс составляющих восстановить гораздо проще, чем поддерживать его постоянно. Но именно это и является полноценной жизнью — умение держать руку на пульсе и подтягивать те сферы, которые отстают, находить свою точку равновесия, свое счастье.

Учиться жить полной жизнью надо здесь и сейчас. Сейчас, когда мечты не теряют свою актуальность и мы еще можем сами выстроить свою стратегию счастья. Ведь именно счастье — основная категория баланса полноценной жизни.

И именно о нем эта книга.

ISBN 978-5-17-103930-1



9 785171 039301

